

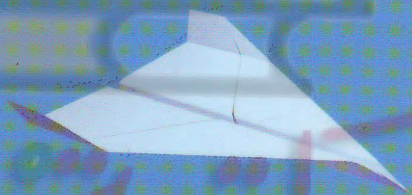
أندريا كاسبرزاك

ANDREA KASPRZAK



الخيال يغيّر كل شيء

IMAGINATION TRANSFORMS EVERYTHING



خير جليس في الزمان كتاب

www.alukah.net



الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

أندريا كاسبرزاك

ANDREA KASPRZAK

الخيال يغيّر كل شيء

IMAGINATION TRANSFORMS EVERYTHING

ترجمة

نهى حسن

مراجعة وتحرير

خير جليس في الزمان كتاب

مركز التعريب والبرمجة

www.Maktabah.Net



الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

Imagination Transforms EveryThing

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

**Published by Seal Press, an imprint of Perseus Books, LLC,
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.**

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

Copyright © 2019 by Andrea Kasprzak

Cover image © Pchyburrs / Getty Images

Cover copyright © 2019 Hachette Book Group, Inc.

All rights reserved

Arabic Copyright © 2019 by Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L


الطبعة الأولى: تموز/يوليو 2019 م - 1440 هـ

ردمك 978-614-01-2867-5

جميع الحقوق محفوظة للناشر

 facebook.com/ASPArabic

 twitter.com/ASPArabic

 www.aspbooks.com

 asparabic

الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc. LLC



عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - (+961-1) 785107

ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان

فاكس: 786230 (+961-1) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية
بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو بأية وسيلة نشر
أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

www.Maktabah.Net

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل.

تصميم الغلاف: علي القهوجي

التتضيد وفرز الألوان: أهد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (+9611)

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (+9611)

المحتويات

27	مدخل إلى التخييل المتعمد
37	الوطن
67	العمل
91	الحب
111	اللعب
135	الأصدقاء
159	الصحة
181	المظهر
205	الاضطراب
227	الخاتمة

خير جليس في الزمان كتاب

www.Maktbah.Net

أنت مدعو!

يدعوكم الخيال للحضور...

الرجاء مشاركتنا في حفل

التاريخ: اليوم

الساعة: راجع المحمول الآن!

العنوان: أين أنت في هذه اللحظة

الرجاء الإجابة: نعم/كلا (قل نعم فقط)

مرحباً أنا أندريا، ويمكنكم منادائي بأندس.
وأرجح أنكم لا تعرفون من أنا. لكنكم لا تجدون ضيراً في مواصلة رحلة هذا الكتاب معي.
لا أذكر متى أصبحت مهووسة بالكتب والفن والتخيل، ولدت في ثمانينيات القرن الماضي، وترعرعت في ميتشيغان، وكبرت قبل حقبة وسائل التواصل الاجتماعي، في ذلك الزمن الذي راجت فيه القصص الخيالية، والأفلام الرومانسية، والموسيقى المترافقة مع مقاطع الفيديو الرومانسية. تلك الفترة كانت أكثر رقة واعتدالاً، وقتها لم تكن البراءة والسذاجة تعتبران من الجرائم، وكان هناك تشجيع على اكتشاف الأمور الملموسة.
لقد شعرت بالراحة في طفولتي وأنا قابعة في أعماق غيوم مخيلتي حيث كتابة القصص، وتسجيل مقاطع الفيديو، وحضور حفلات مغنيات الأوبرا الجميلات، والرقص مرتدية فساتين أُمي، والاتصال بخدمة عملاء نيتندو والتقدم بأفكار جديدة من أجل الألعاب.

لقد كانت القراءة وسيلتي لتجزية الوقت، فكل ليلة كنت أغفو وأنا محاطة ببحر من الكتب؛ على منضدتي، وبجانب الحائط، وعلى حائط حوض الاستحمام. لقد كنت أحب كتب "جي آر آر تولكين، سيلفيا بلاث، رولد دال، آر إل ستاين، جين أوستن" ولكن قراءاتي لم تقتصر على مؤلفات هؤلاء، فقد التهمت عيناي بشغف كل ما وقعتا عليه، حيث أنني كنت أقرأ أغلفة علب الحبوب، ولوحات الطرق وكاتالوجات جي سي بيني، والمجلات الرجالية، وكتيبات السفر، وحتى أنني كنت أطلع على صاندي فانيز⁽¹⁾ يوم الأحد.

لقد كنت ولا أزال مدمنة على الكلمات، فبالإضافة إلى القراءة كنت مهووسة بالكتابة، وأنا التي كنت أعلم أن درب الكتابة مخوفة بالمصاعب، ليس أقلها، أن يموت الإنسان وهو في الحضيض، لا يملك ما يسد به رمقه. وبالرغم من وضوح الرؤية إلا أنني لم أتوانَ عن سلوك درب الكتابة بكل إخلاص. أنا المولودة في عائلة معظم أفرادها يعملون مساعدين أو معالجين؛ مساعدين اجتماعيين أو معلمين لذوي الاحتياجات الخاصة أو مقومي نطق.

لم يكن لديّ مساعد أو معلم في الكتابة غير مؤلفي الكتب التي أحببت، وهذا كان أكثر من كافٍ بالنسبة لي، لقد كنت أعرف مقدار المساعدة التي يمكن لبطاقة المكتبة أن تقدمها لي.

كنت أفقد عقلي إن لم أكتب، فالكتابة كانت طريقي لفهم العالم، والوسيلة التي أحرر فيها الطاقة التي كانت تمور في داخلي.

في المدرسة الثانوية، لم أكن منسجمة مع أترابي، ويمكن وصفني بالتائهة، فلم أكن عضوة في أي مجموعة، بل كنت أنتقل بين كل المجموعات، ولم تشعرني أي منها بالطمأنينة، وبالمحصلة أصبحت إحدى أولئك الطالبات غير المريئات، وغرقت بشكل كامل في أفكار وتطلعاتي، ولم أمارس أي رياضة جماعية أو أمثل في أي مسرحية ولم أنضم إلى أي نادٍ من نوادي المدرسة سوى نادى صحيفة المدرسة.

(1) The Sunday Funnies هو منشور يعيد طبع شرائط كوميدية يوم الأحد بحجم كبير (16" x 22") بالألوان.

لقد كنت مع نفسي.

وأمضيت الليالي في غرفتي أستمع إلى الموسيقى، وأقص الجملات، وأقرأ التفسيرات التي يعطيها الآخرون لكلمات الأغاني على موقع mSongMeanings.co.

لقد كنت يائسة لأنني لم أشعر بالانتماء إلى المجتمع، وشعرت بالقسوة تجاه مدونات الرسائل الأميركية على الإنترنت - على وجه التحديد "أهواء الموضة"، كنت اتصل بهم كل يوم بواسطة المودم، واكتب إلى مجموعة من الفتيات في جميع أنحاء أميركا الشمالية، قبل وقتٍ طويل من ظهور موقع فيسبوك، كنا نكتب نموذجنا الخاص بتحديثات الحالة في المنشورات التي كنا ندعوها "اليوميّات"، كنا كل يوم ننسخ ونلصق النموذج نفسه ونضمّن قصصنا. إليكم نموذج عن هذه اليوميّات:

أستمع إلى: "هل قلت لا، هذا لا يمكن أن يحدث لي" - جيف بوكلي.

أرتدي: تي شيرت أبيض اللون نوع BCBG، بنطال جينز بفتحات مع حزام الخصر، أديداس سوبرستارز.

أكل: عجة البيض البيضاء مع الزيتون وجبن الشيدر، مياه غازية قليلة السعرات الحرارية.

أفكر في: أنا أعشق هذا المدعو آرون الذي عزف على الغيتار في عروض المدرسة، لقد دنا مني مبتسماً في المكتبة، وألقى كتاباً يحمل عنواناً جنسياً في وجهي، ماذا يعني هذا؟ لقد غنى هذه الأغنية في العروض، لقد ربطتها بالإفراط في البغض، وسيارات الكاديلاك وبذلك المدعو مات الذي اعتدت العمل معه في مطعم اللحوم، كنا ننظف الطاولات. لكن آرون هذا لطيف جداً، ومع ذلك أنا أخاف منه، أعتقد أنه مهووس جنسياً، وواعد فتاة تشبه وينونا رايدر طيلة ثلاث سنوات، كانت خزانتي قبالة خزانته، ألصقت صور ليو دي كابريو على كامل الخزانة، وتظاهرت أنني لم أكن أعرف أنه كان

على قيد الحياة، أمل أن نجتمع معاً قبل أن يتخرج.

لقد تشاركنا الوعي حول مجموعة أشياء أهمها: اضطرابات الأكل، والانفصال، والجنس، والصحة العقلية، وقضايا الأسرة، لقد استمر هذا من الرابعة عشرة إلى الحادية والعشرين، قابلت عدداً قليلاً من هؤلاء الفتيات في الحياة الحقيقية، لكنني شعرت وكأننا أرواحٌ مترابطة.

لم يكن هناك زرٌّ إعجاب على لوحة صحيفة المدرسة. لذا، كانت الكلمات هي ما تُعبر عن شخصياتنا، ومن خلالها عبّرنا بحرية عن ذاتنا الحقيقية الأكثر ضعفاً، لقد عشنا حياة مختلفة - أماكن تواجدنا، أعرافنا، خلفياتنا المتنوعة - ولكن من خلال تبادلنا للقصص، اكتشفنا كل يوم روابط جديدة، وأصبحنا كلنا شخصياتٍ في قصة لوحة الصحيفة، حيث كتبت كل فتاة قصتها بإخلاصٍ بعد نهاية اليوم الدراسي.

لقد أصبحت كتاباتي بمثابة تعبير عن أهواء الموضة، بل أكثر من ذلك كانت يومياتٌ كتبت كردودٍ في جوفَةٍ جميلة من الأصوات الغريبة التي أصبحت مألوفة الآن، لقد أظهرت هذه الأصوات أهمية القصة والكلمات والتواصل بالنسبة إليّ.

إن الشيء الآخر الذي أحبيته في المدرسة الثانوية كان التنبؤ بالأشياء الضخمة التي ستحدث لاحقاً، ويبدو أن الوصفة السرية تنطوي دائماً على مزيج من الأصالة والأمانة، لقد ألهمني صبيٌّ يعزف على آلة الباس ويرتدي خوذة الروبوت في عرض المواهب بالمدرسة الثانوية للذهاب إلى المكتب والحصول على جدول مواعيده، لقد حضرت في صف الفنون الخاص به، حيث كنت أرغب في تقديم نفسي له بصفتي الصحفية.

لم أكن وحدي.

بعد أسبوع أو أكثر تمت رؤية فرقته خلال عرضٍ في معرض فنيٍّ محليٍّ لجاك وايت، لقد ذهبوا في جولةٍ حول العالم، ومنذ ذلك الحين لم أره أو أسمع عنه، ولكن أمر التنبؤ هذا أصبح مثلاً متكرراً، "سوف يصبحون من المشاهير، ما عليك سوى الانتظار"، هذا ما كنت لأقوله لصديق لو كان لديّ أصدقاء.

لقد حدث الأمر مراراً وتكراراً، فبعد شهر فاز أحد المقدمين في إذاعة المدرسة بجائزة غرامي وباع آخر نصاً سينمائياً لستة أشخاص، وبعد سنوات نالت فتاة جميلة فرصة عرض رسوماتها في كتاب.

أنا لا أحاول الحصول على الثناء من تألق الآخرين، فكل ما في الأمر أنني موهوبة باكتشاف الألماس في الأرض، لقد قادني هذا النمط من التنبؤ لأصبح صحفية في أسلوب الحياة، لم أكن منجذبة لأصبح مراسلة للأخبار، بل كنت مهووسة بالاستماع إلى أناس رائعين، لقد استمتعت بإيجاد طريقة مبتكرة لمشاركة قصص الآخرين، إن لبب الاكتشاف هو أسرع طريقة للشعور بالحياة، إذا كنت مفتونة فقد تخيلت بسهولة أن الآخرين سيكونون كذلك.

في البداية، عملت في مجلة نسائية تأسست باسم فينوس زين، سلّطت الضوء على الفنانات الصاعدات، وكان عنوان مهمتنا "قبل أن يصبح صاخباً"، في ذلك الوقت لم يكن هناك الكثير من المنشورات التي ركزت على سرد قصص الفنانات، إن العمل في هذا النوع من المجلات يجعلك تشعر بالإثارة، لقد ساهمت ومن خلال المجلة في إطلاق نساء مثل فيست وميا وكات باور وجوانا نيوسوم وبيتشز مباشرة قبل انطلاقهن بنجاح هائل.

أخذت وظيفتي التالية هذه القدرة التنبؤية إلى مدى أبعد، فأتناء مهمتي بصفتي محررة في مدينة سان فرانسيسكو في شركة نسائية أخرى تدعى دايلي كاندي، لم يعد عملي مقتصرًا على تغطية فعاليات السجاد الأحمر أو الفنانات الصاعدات، فلقد حصلت على إذن متابعة أي مجتمع أرغب فيه: جامعو الأعشاب البحرية، وأصحاب المقاهي، وأصحاب المطاعم، وقارئات بطاقات التنجيم الخارقة. لقد أعطاني كل يوم فرصة الحصول على مغامرة جديدة.

كتب تقريراً إخبارياً كنموذج عن سيناريو تلفزيون الواقع، ("هذه هي القصة الحقيقية، لحرري أساليب الحياة، تم تصوير الأحداث في حانة، اكتشف ماذا يحدث عندما يفقد الكاتبان تهديهما ويصبحان واقعيين").

إنها مغامرة مستلهمة من فيلم حرب النجوم، ("كوك، أنا والدك").
حصلت شركة عصير أحضر على إعلانٍ ذي تحويل للكلام بأسلوب
الراب بمساعدة صديقي ميغس، ("أنتم تعلمون أننا نكرعه ونجبه
ونحتاج إليه، انظروا إلى الملصق واقرؤوه، تحدثوا عنه، ما هو الموسم
المناسب له؟ كل يوم يضغطونه ويقشرونه").

أخذني كل موضوع إلى حقيقةٍ مختلفة تماماً لم أكن لأتمكن من تجربتها
منفرداً أبداً، كنت أروي القصة لحرري، وأغيّر ملابسني، وأضع حزام الأمان
وأطلب من السائق الانطلاق: "أرني كل ما يدور حوله عالمك اليوم".
عندما تكون قادراً على تجربة الأشخاص والمواقف والأفكار بعقلية محايدة
وحرة، فأنت تفتح على نفسك أبواب التواصل مع كثيرٍ من الأمور الجديدة
وتكتشف طرقاً لتوصيل هذه المعلومات.

إن التحدي اليومي لم يكن مقتصرًا على الاكتشاف، بل في إيجاد أسلوب
للكتابة يجعل من المقالة نابضة بالحياة، لقد أصبحت ماهرةً في تكوين صلاتٍ
غريبة في ذهني ودججها في عملي.

إن كل هذا الاعوجاج في العالم قد فعل العجائب لحياتي الشخصية أيضاً،
لطالما كنت مؤمنةً بأشياء مستحيلة، لكن المواضيع التي تطرقت إليها في مقالاتي
زادت من وعيي بما كان ممكناً بطرق جديدة رائعة، بدأت أكتب وأتخيل خطوط
مقالتي، خربشاتي ورسوماتي البسيطة جعلت لي محبين في الصحيفة ومنحتني
الإجازات، والوظائف، وغير ذلك الكثير، لقد طوّرت تخيلاً متممداً، حيث
عملت مع عددٍ لا يُحصى من الأصدقاء والزلاء وأصحاب الأعمال التجارية
الصغيرة لمساعدتهم على تخطيط أحلام اليقظة التي بدت وكأنها جنون في الحياة
الواقعية.

ربما لا تزال تشعر بالفضول حول ما الذي يؤهلي للكتابة بثقة عن أحلام
اليقظة والتخيل.

في الحقيقة أنا لستُ خبيرة، بل إنسانة شديدة الفضول، أعرض نفسي
للمواقف، وأتحدى نفسي لأتساءل عن كل شخصٍ أو مكان أو مفهوم

يعترضني، أظنّ أنه عندما نقضي على ما نعتقد أنه حقيقة، يمكننا أن نحمل مجموعة واسعة من وجهات النظر وأن نستفيد من بحر الإبداع، حيث أنّ الأفكار الجميلة والمبتكرة تجلّدنا بسهولة، وترحب بها أذهاننا.

ما الذي يتناوله هذا الكتاب؟

إنّ هذا الكتاب عبارة عن أنشطة للأشخاص البالغين.
النوع: مقتطفات من تجارب متنوّعة.

ماذا؟!

بالضبط.

نحن نعمل مع التخيل، أتذكر؟ يمكننا القيام بأيّ شيء نريده، إذا كنت لا تصدّقني، شاهد أطفالك أو بنات أختك أو جلساء الأطفال وهم يلعبون، كلّما قلّ الإحساس في بعض الأحيان زادت المتعة، مع هذا الكتاب لا تتردد في الذهاب قدماً إلى ما يهملك.

كل فصل سيتألف من:

- السرد: قصص من حياتي تظهر التخيل المتعمّد وهو قيد التطبيق.
- التطبيق: التهكم من العلم والناس ذوي الأفكار الكبيرة الذين اجتمعوا معاً بطريقة خرقاء تجعلك تستغرب الأمر...
- الأنشطة: أنشطة التخيل المتعمد التي ستجعل من رأسك مكاناً أكثر رحابة للتخيل.

إذا كانت مقاطع الفيديو المنتشرة بكثرة تمثّل إشارة إلى المكان الذي نتجه إليه، فالكتب على وشك أن تصبح أكثر غرابة في المستقبل، وكيف لا؟ إنّ عقول الناس مهتمة بشكل كبير بالتوجهات الأحادية، في حين أنّ الكتب هي عبارة عن بوابات إلى عقول الآخرين، ولا يمكن للعقل أن يقتصر على اتجاه واحد أو نمط واحد، لماذا يحبطنا إذا انخرّف أحد الكتب بعض الشيء عن المتوقّع، أو الأفضل من ذلك إن سلك درباً خلفياً سرياً حيث يتيح لنا فتح أعيننا على فرصة رؤية الحياة بشكل أفضل؟ كما هو الحال مع الناس، يمكننا الحصول على

الكثير من الكتب عندما نسمح لها بالانطلاق بشكلٍ جامح، من يعلم؟ ربما نريد أن تتم مباحثتنا سرّاً.

هذا يجعلني أفكر في محادثةٍ أجريتها منذ سنوات مع فنان واجهات يبلغ من العمر ستين عاماً، كان هذا الرجل مثل ييل كننغهام في مجال فن الواجهات.

لقد عمل في هذا المجال لسنوات، ولم يكن متزوجاً ولم يكن لديه أطفال، أو حيوانات أليفة، أو رذائل معروفة، فكل ما يشغل تفكيره تصميم الواجهات "عندما بدأت العمل في الخارج، أحبّ الناس النظر إلى الألباس". أخبرني بالأمر كما حدث في الواقع، وهو يشبك ذراعيه على صدره.

تدحرجت على سريري في الوقت الذي كنت أعيش فيه على فراشٍ في زاوية غرفة المعيشة المليئة بالنباتات والزهور الخاصة بمدرب التأمل لدينا.

اوه، حقاً؟ سألتها أنا، كنت دائماً متعطشةً للتحدث مع أي شخص عندما يتعلق الأمر بأفكارٍ جديدة، ربما كنت سأفكر في بيعاء إذا عرف كيف سيرد علينا.

"لكنهم يقفون الآن خارج الواجهة ويتعجبون، ولكن ما الذي يفعله؟" ماذا تقصدين بماذا يفعل؟ "إنه ماسة!".

أعتقد أنه من العدل طرح السؤال نفسه عن هذا الكتاب الذي تحمله بين يديك الآن.

ما الغاية منه؟

في هذه الأيام، ومع كثرة الخيارات، نجد أنفسنا مترددين في التزام أي منها، فنحن لا نريد قراءة أي قصة بل نريد أن نكون مبهورين، ومستمتعين، ومستفيدين، ومُلهَمين، ومتفرجين، ومُشجعين، ومُتعلّمين مع كل صفحةٍ نقلبها، نريد التحقق من أننا لسنا وحدنا في غرائزنا ورغباتنا، نريد أن ندخل في عقل شخصٍ آخر وأن نعالج مشاكلنا أو على الأقل أن ننساها لفترةٍ قصيرة.

في الواقع. أنا لا أعد أن كلمات هذا الكتاب ستحل مشكلة أي شخص، وكل ما أعد به أنني سأقدم مغامرة فيها كثير من الأشياء البسيطة للجميع.

اجعل هذا الكتاب كتابك

ربما تكون المرة الأخيرة التي عبّرت فيها عما يجول في خاطرك عندما دوّنت يومياتك الأولى في المدرسة الإعدادية.

حسناً، في هذا الكتاب ما من أحد سوانا أنت وأنا، جنباً إلى جنب مع بعض الباحثين والعلماء والأساتذة وأشخاص آخرين وجدت أن طروحاتهم مهمة وأقنعتهم بالتحدث معي قرابة الساعة.

سأكتب وإياك هذا الكتاب -تخيّل مغامرتك الخاصة - سألعب دور الأخت الكبرى- لقد لعبت هذا الدور طيلة حياتي، لذلك لا يشكل هذا الأمر أي مصدر إزعاج بالنسبة إليّ- وسأبدأ أولاً، ثم سأترك لك الصفحات التالية.

في صفحات هذا الكتاب سنكتب عن الرومانسية، وعن المدينة التي تود أن تستيقظ ونجد نفسك فيها في العام القادم، وكيف تمنى أن تتمكن من جني المال. وسوف نحلم بالملابس التي لا يمكنك الانتظار لارتداها وإعادة كتابة قصصك الأكثر حزناً حتى تدرك أن هذا هو كل ما في الأمر. إنّ القصص التي يمكن أن تستمر في أذيتك هي فقط تلك التي تمنحها الإذن بذلك.

كن مبدعاً بالطريقة التي تريدها، يمكنك أن تفتح على صفحة عشوائية أو الانتقال إلى الأقسام التي تهتمك في الوقت الحالي، ما من إرشادات خاصة باستعمال هذا الكتاب، ولا قواعد لخفض ملفات تعريف الارتباط، فكل قصص وتدريبات هذا الكتاب تهدف إلى فتح أبوابك على فكرة رؤية واقعك المباشر من خلال عدسة أكثر اتساعاً وسحراً.

متى كانت المرة الأخيرة التي حملك فيها التخيل على القيام

بأمر ما أو أن تصبح الشخص الذي تريده؟

أنا أتحدث عن الأمور الغريبة حقاً التي تجعل الآخرين ينظرون إليك بصفتك شخصاً غريب الأطوار:

شاهدت صورةً لغروب الشمس على الإنترنت، وقررت الذهاب إلى الشاطئ، والتنزه حافي القدمين، بالرغم من أن الفصل كان شتاءً والآخرين يرتدون السترات.

أرسلت إليك صديقتك قصة سنان شات عن حبسها الذي يُطعمها وكأنها طائر صغير، وفجأة قررت أن تشعر بالرومانسية، ورغبت أن تطعمك إحداها، وكأنك طائر صغير.

لقد نقرت بعشوائية على موقع تسوق، وشاهدت مجموعة من الملابس، وعرفت أنك سترتيها لحفلة الشركة، بالرغم من أنها كانت أغلى بكثير مما تستطيع إنفاقه على مثل هذه الأشياء.

هل من الصعب التفكير في شيء ما؟ ربما أمضيت السنوات القليلة الماضية فقط في التعبير عن نفسك بواسطة الرموز التعبيرية وصور جف، هل نحن نفقد قدرتنا على إدراك شعور أصليّ وبدلاً من ذلك نغمس في أحلام اليقظة؟ هل تذكر المرة الأخيرة التي كنت فيها وحيداً لفترة طويلة بما يكفي لتخيل الواقع؟

ما أعنيه بالوحيد، هو المعنى الحقيقي للوحدة، أي أن تكون وحدك أنت وعقلك؛ من دون هواتف، أو شاشات.

إن هذا الكتاب يدعوك لتمضية وقت أكثر بمفردك مع عقلك ووقت أقل مع كل الأمور الأخرى، إنه عبارة عن دعوة تفتح لك ذراعيها، وترحب بك إن كنت تشعر بالغرابة أو الوحشة.

ما هو التخيل؟

في الحقيقة، ولكي أكون صادقاً، أنا أيضاً لا أعرف بالدقة ما هو التخيل، ولا أستطيع أن أعرفه بجملة أو جملتين؛ وكل ما أستطيع قوله إن التخيل واسع بقدر وسع الكون، وليس له حدود أو قواعد، عندما نتخيل يمكن لأفكارنا عن الأشخاص والمستقبل أن تكون حرة من أي قيود.

من وقت إلى آخر نحن ننسى الخيال، وبعد ذلك وعندما نكون في ظلام دامس يتلمس التخيل طريقه إلينا ويقول ضاحكاً: "أنت لست عالماً". أحب تخيل الأمر وكأنه عبارة عن قط مفترس: "لقد نسيت أن كل شيء غير معروف، ولكن هناك طريقة للخروج من كل حفرة"، إذا كان لدى التخيل صفحة فيسبوك فسيضع البوستات التالية:

أورسولا لوغين: "التخيل أداة العقل الأساسية، إنه وسيلة التفكير الأساسية لكي يصبح الإنسان إنساناً ويحافظ على أنسنته".
ألبرت أينشتاين: "التخيل أهم من المعرفة، لأنه غير محدود بخلاف المعرفة، فهو يحتضن العالم، ويحفز التقدم ويلد التطور".
راي برادبري: "ليكن التخيل محور حياتك".
هنري ديفيد ثورو: "عالمنا ليس سوى قطعة كانفا مخصصة للتخيل".
كارل ساجان: "غالباً ما يحمّلنا التخيل إلى عوالم خيالية، ولكن من دونه لن نرح مكاننا أبداً".

الآن، وقبل أن نبدأ لتتفق على حقيقة ونعتبرها من المسلمات، فالتخيل ليس عالم الأحلام الوردية، فقد يكون التخيل أضغاث، كما يمكن أن نقلنا إلى عوالم أكثر جمالاً أو أشد قبحاً، في بعض الأحيان قد يكون من السهل على تخيلنا أن نقلنا إلى حيث لا نريد ما لم نوجه من خلال التخيل المتعمد، وبذلك يمكن للتخيل أن يكون بمثابة الحاضنة لأعمق مخاوفنا.
لذلك يجب أن نولي التخيل المتعمد جل اهتمامنا.

لن يكون هذا الكتاب، مجرد واحة لأحلام اليقظة، بل هو بمثابة رسالة تذكير صارخة بضرورة توجيه سفينة تخيلنا، ويجب أن يكون التوجيه يومياً، ويجب أن يقترن هذا التوجيه بتدوين أفكارنا على الورق، ويجب أن يقترن ذلك بالصراحة، وبالتسليم الكامل، وبالتواجد الكامل بكل ما أوتينا من طاقة مع أنفسنا ومع الآخرين، الأمر الذي يتيح لنا الارتقاء إلى المستوى الذي يتيح لنا إعادة كتابة القصص المؤذية لاحقاً، ولكن في الوقت الحالي لنعد إلى التخيل.

لكنني لا أعرف كيفية التخيل حتى الآن!

في الحقيقة، إنه لمن الحزن بشدة أننا ومع تقدمنا في العمر نخسر قدرتنا على التخيل، ونفشل في إدراك أن التخيل تمرين لا علاقة له بالعمر، فالتخيل مكانة معتبرة حتى عندما نتخطى مرحلة الطفولة بألعابها وفسايتها. إن إعادة إيقاد جذوة التخيل لا تحتاج إلى التسجيل في صفوف تمرين مكلفة، بل كل ما تحتاج إليه هو تخصيص بعض الوقت للتخيل، فمن أجل الحفاظ على استمرار دوران العجلة لا نحتاج لأكثر من الرغبة.

فقد أثبت العلماء أنه ومع تقدم الإنسان بالعمر، تميل قدرته على الاستفادة من التخيل إلى الانخفاض. فعلى سبيل المثال، لنأخذ تجربة عالمي النفس أليسون جوبنيك وتوم جريفيث، وهما أستاذان في جامعة كاليفورنيا بيركلي، ففي تجربة جوبنيك وجريفيث التي كان المشاركون فيها من كل الأعمار: أطفال قبل سن الدخول إلى المدرسة (بين الرابعة والخامسة من العمر)، وأولاد أكبر سناً (بين السادسة والحادية عشرة)، ومراهقون (بين الثانية عشرة والرابعة عشرة) وبالغون، طرح عليهم سؤال وطلب منهم شرح مختلف السيناريوهات له، كانت أولى تجربتين عبارة عن صندوق يضيء عندما تضع كلاً مختلفاً فيه، أما التجربة الثانية فهي عبارة عن قصة يجب أن يؤلفوها يكون فيها فتاتان؛ إحداهما مع لوح تزلج والأخرى تركب سكوتر ويجب أن تتفاديا الاصطدام.

ووفقاً لنتيجة التجربة تبين أن المشاركون من الفئة العمرية التي بين الرابعة والخامسة كانت أكثر إبداعاً في الاستجابة للمشاكل الاجتماعية، من ذوي الستة أعوام ومن البالغين، لكن المراهقين كانوا الفئة الأكثر إبداعاً على الإطلاق، قد يكون السبب البسيط لذلك هو أن البالغين يميلون إلى الابتعاد عن وضع تفسيرات إبداعية غريبة، وبدلاً من ذلك، يتوجهون إلى أن ما اختبروه حتى الآن هو الصحيح، فالبالغون يبحثون عن مرجعية مجربة لحل المشاكل التي تعترضهم (على سبيل المثال، حلول قريبة إلى حد ما مما سبق لهم أن جربوه)، ولكن ما الذي يخسرونه نتيجة لذلك؟

لذا خلصت التجربة إلى المقترح التالي؛ عندما تتحلى بالشجاعة الكافية لاغتنام فرصة استكشاف المجهول، سنعر على أشياء عظيمة، قد تتراوح بين مشروع تجاري مربح أو صديق مخلص أو شريك رومانسي لم تكن يوماً نظن أننا سنحظى به أو نستمتع بنوعية الرومانسية التي جربناها معه أو هواية كنا نظن أنها لا تستهويننا. فعندما نفك الجام أنفسنا، ونسمح لها أن تكون مفتوحة ومرحة ومتحررة من أي رقابة، فإننا بذلك نستحضر الأفكار العظيمة بأشكالها التي لا تعد ولا تحصى.

هل تعلم أن كل شخص يمر بذهنه ما بين 60-80 ألف فكرة يومياً؟ أكتب هذه الملاحظة على ورقة ملاحظة وألصقها على سقف غرفتك:

إن قوة التخيل متاحة على الدوام.

بغض النظر عما يمر به الشخص من ظروف قاسية، فدائماً هناك طريقة لاتخاذ خطوة إلى الأمام، عندما نشك في شيء أو نخاف أو نضيع، يمكننا وضع القلم على الورق والتعبير عن فكرة جديدة، من خلال هذه الممارسة، يتاح لنا تحقيق ما نصبو إليه في حياتنا، فليس هناك قيود على التخيل، يمكننا أن نتخيل أننا طيارون أو طيور أو مجرد جوهر ونتساءل عن نوع طائرنا أو لون ريشنا أو ماهية جوهرنا؛ أهو غازي مثل الهواء أو ملتهب مثل النار أو متدفق مثل السوائل والماء؟

أناشدكم أن تكرسوا يوماً بعض الوقت للتخيل، وبما أن العلم يعترف بفعالية التخيل لماذا لا نعترف به؟!

التخيل خاصية موجودة لدينا جميعاً ومع ذلك نادراً ما نُشجع على الاستمتاع به.

تعزيز التخيل وتقويته

تخيلك شأنه شأن أي عضلة لديك، فلن تقفز فوراً إلى فئة رقص الباليه وتتوقع أن تبدأ بالانطلاق بمهارة، ما لم تتمرّن. فكر في هذه الممارسة على أنها ذهابٌ إلى صالة الألعاب الرياضية الخاصة بالعقل. من المحتمل أنك بعيدٌ عن هذه

الطريقة في التفكير، ولكن كلما زاد ذلك، زادت ذكرياتك عن كيفية القيام بذلك، إن تدريب التخيل يحتاج إلى الوقت والممارسة والرغبة في النظر إلى الحياة من خلال عدسة مختلفة، على الأقل لفترة قصيرة، إليك أدواتي المفضلة:

الموسيقى: إن الموسيقى هي الرفيق الحقيقي للتخيل المتعمد فقد ولدا ليكونا معاً، يجب عليك أن تستمع إلى الموسيقى أثناء تخيلك المتعمد، حيث توفر الموسيقى الحرية في الحلم، وبواسطة الموسيقى تتمكن من الوصول إلى العوالم والأنماط والحدس والمشاعر، فالموسيقى تتيح لنا التخيل بطريقة تتجاوز الكلمات، ومع ذلك احذر في ما تستمع إليه وتأكد من أن الأغاني تناسب رغباتك. كن مبدعاً في طريقة استماعك، صديقي أستريد تحب برنامج Magic Box، هي تفتح مقطعي فيديو على YouTube، أحدهما، على سبيل المثال، فيلم وثائقي عن الكوبرا في شمال الهند ثم تكتم الصوت، ثم تضع لهذا المقطع موسيقى تصويرية من المقطع الثاني، لا توجد قواعد حول ما الملائم هنا، فقد تجد أن الهيب هوب يناسب جداً الرسوم المتحركة القديمة، مثل برنامج هاي أرنولد!

الطبيعة: اجث عن مساحة تحلم بها في الطبيعة، فأما الطبيعة هي الفنانة الأولى، لاحظ الحشرات والحيوانات، راقب الحياة النباتية، تعرّف إلى الفطور، وأشكال اللحم البركانية والغيوم التي تراها، انتبه إلى السماء والنجوم، كلنا نستطيع الوصول إلى الطبيعة في الوقت الذي نريده، وما يزيد من أهمية الطبيعة أن الوصول إليها مجاني.

المشاركة: صف جميع المعلومات والأفكار والرؤى من وجهة نظر المراقب، ففي إحدى اللحظات يحتمل أن تقوم بأخذ هاتفك وفصله عن الخدمة - فقد تكون في مكتب الطبيب، عالقاً في ازدحام مروري، أو جالساً في حافلة مكتظة - تحدّ نفسك لعرض كلّ موقفٍ على أنه بحث عن الكنز. راقب المكان الذي أنت فيه كما لو كنت

على وشك أن تكتب مشهداً حوله في قصة، وانتبه لكيفية شعور معدتك بعد تناول بعض الأطعمة، فكّر في أسماء ألوان جديدة لأحذية المسافرين في مترو الأنفاق، كلما زاد وعيك ببيئتك المباشرة، تمكنت بسهولة من إجراء اتصالاتٍ تعزز جميع جوانب حياتك، هناك شعور يمكن العثور عليه بغض النظر عن المكان الذي أنت فيه، حتى في الأماكن التي لا تستمتع بها.

الاستماع: استمع حتى إلى الأشخاص الذين لا تعتقد أن هناك شيئاً مشتركاً معهم أو أنك لن تستمتع معهم، إن أحكامنا تمنعنا من التواصل الحقيقي، فنحن في الحقيقة لسنا مختلفين. إن التعاطف أو القدرة على الشعور والتخيل والتعلق بتجربة شخص آخر، هي أمورٌ ممتازة لإشراك الخيال، حيث أن التعاطف يدور حول صدى ما يجري في العالم الشخصي لشخص آخر، فعندما تتعاطف مع الآخرين تشعر بما يحدث لهم وتضع نفسك مكانهم. يحتاج التعاطف إلى الممارسة والجهود لبلوغ ذلك استمع فقط دون إصلاح، ودون أحكام. ضع نفسك في مكان الآخر وتواصل معه، إن جوهر التعلق التخيلي هو رؤية الأشياء من وجهة نظر هذا الشخص، أبعد كل معتقداتك، وصل نفسك بواقعه أو واقعها.

الاحتفال: في كثير من الأحيان نمضي وقتاً طويلاً في سحق ما نكره ومن نكره أكثر من ملاحظة ما نحب ومن نحب، اكتب رسالة شكر لوالدتك، ولساعي البريد، وللشاعرة التي شاركت قصيدة على حسابها على وسائل التواصل الاجتماعي وأعجبتك. كلما فعلت ذلك ستجد ما تحب وما يثير اهتمامك، وما يخدم أهدافك ومهمتك، لتكون في كل مكان.

من يبالي؟

ربما تتساءل ما الذي سيفعله ما تقدم لك؟

وتقول يجب أن أدفع فاتورة هاتفني.

ولدي عملٌ يجب أن أنهيه في وقتٍ محدد.

وشريكي غاضبٌ مني.

أدعوك لإلقاء الهاتف من يدك، وإخراج ورقة فارغة، والإمساك بقلمٍ، وكتابة أمور تريد أن تعيشها لمجرد التسلية، ولاحظ ما سيحدث لك بعد ما رأيته وأخبرت أصدقاءك أنه حقيقة:

في وقتٍ ما من العام المقبل سأعيش في الخارج في مكانٍ ما رائع.

وسأركض تحت السماء المرصعة بالنجوم.

وسأشتري عربةً لقططي.

وسأرتدي ثياب النوم وأتناول الفراولة وأنا أحلق إلى القمر.

وسأحب ذلك الشخص الغريب وإنما اللطيف الذي سأراه يقرأ في الحافلة.

لك مطلق الحرية في الطريقة التي تختارها للتعامل مع تخيلك، بحيث يمكنك أن توالف نفسك وتعرف - وفق كلماتك الخاصة - ما الذي يعنيه أن تكون على قيد الحياة، وإذا كنت مثل معظم الناس، ربما يعني هذا شيئاً مختلفاً تماماً من لحظة إلى أخرى ومن سنة إلى أخرى، بدلاً من أن تبقى مرتبطاً بما كان موجوداً أو سيظل موجوداً، يمكنك أن تضع نفسك في ظرفٍ جديدٍ تماماً وأن ترى ما يحدث.

أولئك الذين يعملون بانتظامٍ لتطوير تخيلنا يفهمون أهميته، إن تخيلنا هو مكانٌ للتنفس ولإعادة الابتكار، حيث أن واقعنا الحالي لا يستوعبنا بشكلٍ كامل، فتخيلنا يحمل المفتاح لفهم ما نريده حقاً. في تخيلنا يمكننا التخلي عن التوقع، وتخيل ما سوف نحلم به في الحياة.

وعندما نقبل رغباتنا ونخافنا عندها نصبح محايدين، وحتى متأملين،

وسنجد قدرة التغلب عليها، ونبدأ في تجاوز الماضي واكتشاف حلول مبتكرة للمستقبل.

جذور التخيل المتعمد

لقد تم استلهام التخيل المتعمد من تعبير صاغه بروفيسور في علم النفس يدعى جيروم سينغر قبل ستين عاماً. سينغر بمثابة الأب الروحي لكل أحلام اليقظة، لقد كان رائداً في العديد من التعابير المتعلقة بالتحول بالعقل في الوقت التي كانت كل المفاهيم مبهمة.

أحد هذه التعابير المفضلة لديّ هو فكرة أحلام اليقظة الإيجابية البناءة، بدلاً من التحول بلا هدف. تشبه أحلام اليقظة الإيجابية برنامجاً تلفزيونياً في ذهنك تعود إليه مراراً وتكراراً، وإذا كان لديك هدف أو حلم معين، يتيح لك أحلام اليقظة القيام بتجربة أداء عقلية، وبما أن الخيال مكان آمن حيث يمكنك ضبط سركك بسهولة، فأنت تتخيل الاحتمالات، وتستخدم الحس والعواطف بمثابة دليلين على ما يعجبك أو لا يعجبك في الموقف، وعندها تستطيع إعادة صياغة القصة آخذاً بالاعتبار مراجعاتك الخاصة.

تحت المظلة الكبيرة لأحلام اليقظة الإيجابية، تابع سينغر شرح الخطوط العريضة لأربع وظائف، انظر إلى تردد صداها بالنسبة إليك:

- التخطيط المستقبلي: هو القدرة على التسكع عقلياً مع أحلام اليقظة، التي يمكن ألا تكون مريحة، فقد تدفعنا إلى الخروج عن المألوف، ونادراً ما يكون النمو والتغيير أمرين لطيفين، خاصة في البداية.
- الإبداع: يسمح الإبداع بالوصول إلى مرحلة الحضانة، حيث تتضمن هذه المرحلة الجلوس مع الرؤية التي بداخلك، والعمل يومياً على تحقيقها.
- التراجع الانتباهي: وهو ما يتيح إعادة تشغيل الأهداف مراراً وتكراراً في أذهاننا من أجل النهوض بها.
- إلغاء التعود: وهو عبارة عن فترات من الراحة القصيرة.

دع الأفكار تجدك

مؤخراً، وجد فريق في جامعة كاليفورنيا، في سانتا باربرا، أن المهام التي تنقل العقل إلى أرض الأحلام تشجع في الحقيقة على الإبداع، لقد أجرى عالما النفس بنيامين بيرد وجوناثان سكولر دراسة كلفا فيها 145 طالباً جامعياً القيام بمهمة غير عادية. أُتيح للمشاركين دقيقتان لسرد الطرق المحتملة لاستخدام الأشياء الأساسية مثل الطوب، والشماعات، وعيدان تنظيف الأسنان. تم اختيار الموضوعات وفق حالة من بين أربع حالات، في ثلاث من هذه الحالات، أعطوا استراحة لمدة 12 دقيقة، فاستراحت إحدى المجموعات في غرفة هادئة، وأجرت مجموعة أخرى اختباراً صعباً يخصص الذاكرة، وتم تكليف المجموعة الثالثة بمهمة شاقة جداً للدرجة أن المشاركين لم يكن لديهم خيار سوى التحوّل الذهني، في الوقت الذي لم تحصل فيه المجموعة الأخيرة على أية استراحة.

في وقت لاحق جمع بيرد وسكولر الجميع مرةً أخرى لجولة جديدة من الاختبارات الإبداعية، بما في ذلك تمرين المهمة غير المعتاد، من تظن أنه نفذ كل المهام؟ عند تقديم أشياء جديدة، كان أداء كل المجموعات متساوياً، ولكن عند تقديم أشياء مكررة للمشاركين، تفوقت المجموعات التي أعطيت الاستراحة الروتينية المملة بنسبة 41 في المئة عن سائر المجموعات.

نحن بحاجة لأن نحلم

نستحق جميعاً مكاناً آمناً للحلم، والآن أكثر من أي وقت مضى، نحتاج إلى تصوراتنا لإرشادنا عبر فوضى الحاضر ومساعدتنا على خلق مستقبل أفضل. لقد تحول الحرب إلى الخيال المفعم بالأمل من ترف تافه إلى ضرورة مطلقة، بالنسبة إلى معظمنا ترسل لنا المشكلة تلو الأخرى، ونحن لا نتجنب الحزن والألم والمعاناة، لكن عندما نسمح للروتين بأن يوقر لنا وقتاً مخصصاً للفرح وللحلم، وللأمان والخيال، تصبح الحياة أسهل، نحن ندرك أن اللعب الخيالي ليس مضيعة للوقت بل أداة أساسية للبقاء على قيد الحياة.

إنّ الخيال هو أكثر من مجرد متعة

في دراسة نُشرت في عدد يوليو / تموز 2018 حول علم النفس: الجماليات والإبداع والفنون، وجد الباحثون أن قراء الخيال العلمي والفولكلور والخيال يميلون إلى إقامة علاقاتٍ صحية، وهذا ليس مستغرباً، إن الأساس الكلي لهذا الأسلوب متجذرٌ في الخيال. يعلّمنا الخيال التفكير خارج الصندوق، وهي مهارة أساسية في التنقل بين أي علاقة بمزيدٍ من السهولة. ذات مرة قال تيم بيرتون، المعلم الغريب ومع ذلك المحبوب: "بالنسبة إليّ، كان الخيال وسيلةً لاستكشاف الواقع: إنه يكشف حقيقة أن حياتك الداخلية، وأحلامك، والصور الغريبة التي تأتي إليك هي أشياء تمثل أدوات مهمة فعلاً للتعامل مع الأمور الحقيقية".

انخرط الكثيرون منا في خيال يشبه خيال الأطفال أي جنون الرغبة للتلوين كتب البالغين، من كان يعلم أن بعض القوالب البسيطة للتظليل والخربشة ستؤدي إلى ظهور واحدة من أكبر اتجاهات النشر منذ المثلثات الغرامية الخارقة للطبيعة؟ لقد كانت كتب التلوين تذكيراً ممتعاً أنه حتى كبالغين لا يزال بإمكاننا السياحة في الأدغال الخضراء والتخليق بين الورود. برمح كبير.

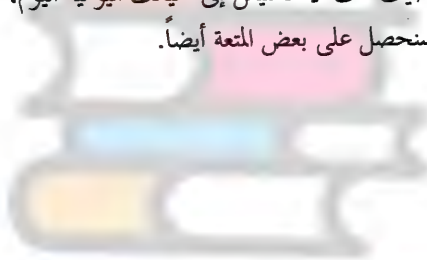
عندما كان الجميع يذهبون بسذاجة إلى كتب التلوين، كنت أعمل في وسط مدينة سان فرانسيسكو في منصة إعلامية تديرها امرأة وهي مكرّسة لتعزيز الإبداع عند البالغين. لا أستطيع أن أخبركم كم من المنشورات حضرنا في احتفال قلم التلوين للنساء البالغات، كان لدينا حتى قاعة مؤتمرات سميت بأداة الرسم الإبداعية، ولم يستطع القراء الحصول على ما يكفي.

العلاج بالفن هو خبرٌ قلتم، لكنه مثيرٌ للدهشة، استفاد الجميع - من رواد الأعمال الناجحين من الصدمات النفسية - لوقتٍ طويل من التعبير عن التجارب عبر الموسيقى والفن والكتابة. إنّ الفن يفعل كل أنواع الأشياء الجيدة المجنونة: يحفز مراكز "الشعور بالسعادة" في المخ، ويقلل من الإجهاد، ويهدئ العقل.

عندما نخرط في مثل هذه السلوكيات، نعود عقلياً إلى الفترة العمرية عندما كان المجتمع يتقبل أن نلعب على الأراجيح وأن نجتمع العرائس، من لا يصرخ فرحاً عندما يسمع صوتاً مألوفاً لويّني ذا بو؟ في هذه الحياة الممتلئة بالحياة، يمكن

أن نجد السحر في شيءٍ عادي مثل البطاطا المخبوزة ذات عيونٍ وقبعة. لم تكن الحياة ساحة معركة مخيفة وملينة بالدموع وبالاضطرابات السياسية والموت الوشيك، بل على العكس من ذلك، كان العالم يزخر بالفرح والإثارة، حيث تتدفق الدموع بحرية، وكان من الطبيعي أن يكون الناس لطفاء.

في كتاب أنشطة البالغين هذا سنبحث في جميع قصص حياتك، وستحقق من ماضيك وحاضرك ومستقبلك، وسنقوم بتكبير عوالم مجهولة تعيش بعمقٍ بداخلك، وسوف نعود إلى سن السابعة وأنت في السابعة عشرة من عمرك. وستكتشف كيف تضيف تلك الأحاسيس إلى حياتك اليومية اليوم، ونأمل مع قليلٍ من الحظ بأننا سنحصل على بعض المتعة أيضاً.



المكتبة

سنة ١٤٢٨ هـ في الوطن العربي

www.Maktabah.Net

مدخل إلى التخيّل المتعمّد

لقد استخدمت بالفعل مصطلح "التخيّل المتعمّد" دعوني الآن أذكركم به وأشرح ما الذي يعنيه هذا المصطلح بالتحديد بعد أن أوضحنا أساسيات التخيّل، لأنه مع التخيّل المتعمّد سننقل أحلام اليقظة إلى المستوى التالي.

إنّ التخيّل المتعمّد هو عملية تدوين قصةٍ حول ما نرغب به، واحتضان أحلام اليقظة واتخاذ إجراءاتٍ ملهمة، ثم العودة إلى أحلام اليقظة بعاطفة وتفصيل ومثابرة حتى تصبح حقيقة واقعة، مع إبقاء شعلة المتعة متّقدة. في التخيّل المتعمّد تكون الرحلة في كثيرٍ من الأحيان ممتعة، هذا إن لم تكن أكثر متعة من الوجهة الفعلية.

يصف كثير من الناس بدون إنكار هذا المستوى العبثي من الاعتقاد بأنه مجرد لعبةٍ للأطفال، إنّ الحيل الخاصة بك هي مخصصة للأطفال، قد تحتج على ذلك أحياناً، لكن ربما قد يكون للأطفال غايةٌ من ذلك. نحن نحب أن نراهم وهم يرقصون بأثواب حريرية رقيقة في الحفلات الراقصة، وكيف أنهم يقومون باختيار أميرة الروك. نحن نضحك عليهم بسبب هذه الرغبات، حيث أنّ تخيلاتهم سخيفة ومسلية، ولكن ما الإمكانيات التي يراها هؤلاء الأطفال في التفاصيل!

هل ما زلت غير مقتنع؟ لا بأس أن نسمي هذه الأشياء المذهلة التي نذهب بها بجناننا بأنها ساذجة، لكنني أعتقد أننا نحتاج إلى مستوى معين من الساذجة في هذه الأيام أكثر من أي وقتٍ مضى، أثناء كتابتي لهذه المقدمة، فإنّ نمطاً من الموسيقى يسمى رقص السجائر يتم تداوله، ويبدو أننا جميعاً يائسون وبحاجة لإطلاق سراح الطفل الكامن في داخلنا، أو ربما الخطوط الفاصلة بين ذلك غير الطفولي والتي اختفت في النهاية عند نقطة اللاعودة.

إن العيش بعيداً في تخيلاتنا يمكن أن يكون ممتعاً للغاية، بل وحتى يوفر إحساساً بالإنجاز، إن استدعائك لشيء ما إلى حياتك والذي كان مجرد حلم من أحلام اليقظة، مثل إدارة سباق الماراثون أو الحياكة، يمكن أن يمنحك ذلك الإحساس الجميل والريح واللطيف الشعور بالرضا. تذكر أنه عندما لا تستمع إلى المتشائمين وتمضي قدماً على طريقتك الخاص فإن الاحتمالات تكون لا حصر لها، إن الأقوال أسهل من الأفعال، فلقد أدركت تماماً الحقيقة المحزنة والتي هي أننا كمجتمع نحب حقاً أن نكره أحلام اليقظة. لست متأكدة من السبب، فكلنا نلهم بأحلام اليقظة.

لقد وجدت دراسة حديثة أجرتها جامعة هارفارد أن الناس يقضون ما يقرب من نصف حياتهم وهم يتجولون بعيداً عن اللحظة الحالية، فكر في ذلك لمدة دقيقة، كل أغنية تسمعها، كل عنصر في حقيبة يدك، كل ثوب في خزانتك، كل جهاز في منزلك، كل كلمة في هذه الصفحة كانت ذات يوم مجرد أحلام يقظة لشخص ما.

شخص ما في مكان ما.

إنها موجودة هنا لتذكرك بأن أحلامك اليومية واقعية حقاً، إليك سؤال آخر: متى كانت آخر مرة استخدمت فيها خيالك من أجل أي شيء؟ سابقاً عندما حاولت الترويج لكتاب ألفته كنت أعمل بدوام جزئي في صالة رياضية للملاكمة في شيكاغو، لقد كانت فترة قائمة مالياً، عشت على بسكويت يبلغ سعره دولاراً واحداً وعشت في قبو من غرفة واحدة مع صديقي آنذاك، لقد كان موسيقياً، كان أمني أنه بعد ثلاث سنوات من الترويج والاستفسار، قد ينشر شخص ما رواية الشاب العاطفي السريالي التي عملت عليها في كل دقيقة، حتى الآن لم أتمكن من العثور على وكيل، ولكن بعد ظهر أحد الأيام وأنا في العمل، كنت قد فتحت للتو الرقص الرقم 7000، حيث كانت موسيقى الرقص تتصاعد داخل طبله أذني، ودرت فجأة على الكرسي الكبير الذي كنت أجلس عليه كل يوم، عندما راودت ذهني فجأة فكرة عن كتاب التخيل...

لقد استطلعت آراء زملائي في العمل للتعرف إلى أفكارهم، ولقد أدهشتني حماسة هذا الطاقم المتنوع من المقاتلين المحترفين والمدربين الشخصيين الماهرين والفرق الرياضية العنيدة كيف أنهم بدوا مثل الأولاد الصغار في صباح يوم عيد الميلاد.

هذا يبدو رائعاً!

التخيل!

لقد أراودوا جميعاً القفز على البساط السحري، لذا، في ذلك الزمان والمكان تحمست لمعرفة جواب سؤال بسيط، حتى من دون تصحيح الأخطاء المطبعية - أنا أعرف، أنا أعرف أنني عرضته على عشرات الوكلاء الأذيين، وحصلت على ردودٍ على الفور، لقد سقطت تقريباً عن الكرسي في حالة صدمة. كيف؟

على مدار أكثر من عقدٍ من الزمان استفسرت عن دراسةٍ تلو الأخرى فقط لأحصل على الرفض لآلاف المرات، لماذا كان هذا الشيء الخيالي المعدّ مسبقاً بشكلٍ جزئي ينطلق بسرعةٍ كبيرة؟ ثم تذكرت عندما سرتُ للعمل بعد انتخابات عام 2016، وكانت المدينة بأكملها صامتة، وكان ذلك أكثر الأشياء جنوناً، كان كل شخصٍ غريبٍ مررت بجانبه يحدّق بتعاسةٍ مثل جراء الكلاب، يمكننا أن نتحمل جريمة المدينة والرياح الشتوية الباردة، ولكن هذا كان مستوى جديداً تماماً، وقد أخافنا جميعاً وجعلنا في حالة ذهول، ربما هذا هو السبب في أنّ التخيل يعدّ أحد المواضيع المهمة في الوقت الحالي، نريد أن نتذكر الآن أكثر من أي وقتٍ مضى كيف نخلم، ونريد أن نسمع أخباراً جيدة، وأن نعيد الاتصال بشعور الأمل والتعجّب الطفولي، أن نحصل على أوقاتٍ جيدة بدون أعذار، أن نشعر ببدايةٍ جديدةٍ ممكنة، حتى لو في صفحات المجلات لدينا. إن هذا يبدو مخيفاً.

لكنه ليس كذلك.

ليس عليك أن تحلم أحلاماً كبيرة.

عليك فقط أن تحلم بشكلٍ دوري.

بعد أن عملت في مجلة أسلوب حياة المرأة الشهيرة، عملياً طوال حياتي كراشدة، أدركت أن غالبية القراء لم يكونوا مهتمين بتغييرات الصورة الكبيرة، وفقاً لبيانات الموقع الإلكتروني، بل كانوا أكثر فضولاً حول طرق بسيطة لجعل حياتهم أكثر متعة، لقد أرادوا الوقت للتواصل مع الأصدقاء المقربين، والحصول على المشورة بشأن تغيير مظهرهم اليومي، والحصول على المزيد من الضحك في حياتهم.

لذا، أينما أردت أن تبدأ فهو المكان المناسب.

أربع خطواتٍ للتخيل المتعمد

من القلم إلى الورق

تعدّ هذه العادة إحدى العادات الفعالة، ولكن ربما معظمنا لم يعد يستعملها، فنحن نستخدم هواتفنا الخلوية في كل شيء، ولا نعرف حتى الأرقام التي نتصل بها كل يوم، لكن وضع أداة الكتابة على الورق هو فعلٌ قوي، جربه لمدة أسبوع، وستصدمك النتيجة، حيث تكشف عادة الكتابة بالقلم على الورق الحقائق الأعمق التي بداخلنا والتي لم نكن نعرفها، أنت لا تعرف ماذا سيحدث، ولا يمكنك فقط الضغط على زر الحذف ومحو كل شيء. لا يزال العديد من الكتاب ذوي الكتب الأكثر مبيعاً اليوم يختارون كتابة المسودات الأولى من رواياتهم باليد، وعندما يتعلق الأمر بأحلامك لا توجد وسيلة أكثر قوة من الكتابة للتعبير عما تريده بعمق، حيث تفتح هذه الممارسة الرؤى الإبداعية الخاصة بك، لا تقلل من شأن ذلك.

يمكنك أن تخيل عمداً في أي مكان، لقد تخيلت نفسي من قبل مع الأصدقاء عندما كنت في مركز البريد، وعندما كنت أدفع الفواتير وأشتري الجرائد، إن ذلك غير مهم. أضف التفاصيل؛ إذا كنت عالماً فليكن تخيلك المتعمد عن الأفلام والكتب والحكايات المفضلة لديك، كلما زاد تجسيد تخيلك بالتفاصيل والعاطفة، ستشعر أنه أكثر واقعية.

إن أحلام اليقظة ليست مجرد هراء يُستهان به في أوقات الفراغ، فكلما حصلت على وقت فراغ عد إلى ما كتبتَه على قطعةٍ من الورق، اقرأها مراراً وتكراراً، التزم برؤيتك.

ضع الموسيقى التي تنقلك إلى هناك حتى تتمكن من تصوير المشهد في عقلك، يمكنك السفر بخيالك إلى واقعٍ مختلف، يمكنك التواصل مع نفسك والشعور بالوقت كما لو كان حقيقة. ليس هناك فرق في الحقيقة، إن العزلة تساعد على ذلك، اقض وقتاً بعيداً عن الضوضاء، وسيكون من الأسهل التوجه إلى ما يجعلك متحمساً بالفعل. أعطِ الأولوية لأحلام اليقظة لديك.

العمل المُلهِم

ليكن كل يوم بمثابة يومك الأول في الحياة، لا تقلل من شأن قوة خطوات الطفل، فمن الممكن أن يأتيك الإلهام من قراءة كتاب للأطفال في المدينة التي تريد أن تعيش فيها، ومن الممكن أن تكون عبارة عن الذهاب في موعدٍ والبقاء متفتح الذهن من أجل التواصل. يمكن أن تضيء شمعة وتراقب الشعلة بينما يهدأ العقل.

طريقة حفلة بيتزا

لقد صغت هذا المصطلح سابقاً في سان فرانسيسكو، وقد أحبه الجميع. ضع البيتزا أمام معظم الناس، وستحسن حالتهم المزاجية، افعل الشيء نفسه مع التخيل المتعمد، لا تأخذ هذا على محمل الجد، تذكر أن هذا كتاب تسلية، أنت لا تخضع للتقييم، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وإذا كنت لا تسلي نفسك، ولو قليلاً، فليست هناك فائدة من هذا الكتاب.

عندما تشعر بالتسلية من تلقاء نفسك، تصبح مصدر إلهام لنفسك، فلا بأس أن تكون مرحاً.

لا بأس أن تحب أنك مرح.

حسناً!

خذ نفساً عميقاً.

هل أنت مستعد لتجربة هذا بنفسك الآن؟
سنبداً ببعض التحمية، ثم سندخل في الأمور المهمة، دعنا نذهب.



المكتبة نت

مكتبة الكتانية

www.Maktabah.Net

الأنشطة:

ابدأ أنت، في الجال

مرحباً، اسمي هو: _____
أنا أرثدي اليوم: _____
إن الأغنية التي تصف حالتي الذهنية بأفضل طريقة هي: _____
لو كنت قلم تلوين في علبة كبيرة تحوي 64 لوناً، فسأكون اللون: _____
لو كنت حلوى، سأكون: _____
إن أعظم أحلامي في هذه اللحظة هو: _____
أمل أن تكون هذه الرحلة الإبداعية: _____
إذا كان بإمكان مخيلتي التحدث فستكون مثل: _____

التوقيع

ضع توقيعك في الأسفل.

www.Maktabah.Net

مرآتي، يا مرآتي

اذهب إلى المرأة وقبّل نفسك، أخبر نفسك أنك مستعد لتفعل خيالك، أخبر نفسك بثلاثة أشياء لطيفة.

المكتبة نت

مكتبة في المنزل

www.Maktabah.Net

رحلة الخبرة

ضع الأغنية التي تختار الخروج بها في برنامج حوارى وارسم بحرية كل ما يتبادر إلى ذهنك عندما تفكر في اسمك.



المكتبة نت

مكتبة الكترونية

www.Maktabah.Net

اليوم

إذا كان هناك شخصٌ ما يعيش يومك هذا (اكتب اسمك هنا) ما الذي يمكن أن يفعل به؟

الفعل

إذا كان اسمك فعلاً، فما الذي سيعنيه؟

الوطن

سان فرانسيسكو، كاليفورنيا ⇄ هونولولو، هاواي، 2014

إنّ فكرة العيش في هاواي تومض في ذهني مثل نجمٍ ساطع. كنت جالسةً في برج ويليام ويسترفيلد هاوس، كان هذا المكان بمثابة وضع الكونت تشوكولا على حفرةٍ من الكوكاين، تُعد فيلا ذا ستيك الإيطالية من بين أكثر الأماكن إثارة في سان فرانسيسكو، فالجدران لم تكن تتحدث وحسب بل كانت تصرخ، لقد أجبها ريان في غضون دقيقة، لقد مكث هنا عندما كان في المدينة.

"هل تريدان الركض حول قصرٍ مكوّنٍ من ثمانٍ وعشرين غرفة والذي كان سابقاً عبارة عن نادٍ ليلي روسي ومحلّ للأفلام الغامضة تحت الأرض؟ ملاحظة: توجد هناك علامات مخلبٍ لأسدٍ أليفٍ من الماضي في الطابق العلوي في البرج".

اضطرت إلى إعادة قراءة الرسالة خمس مرات لكي أفهمها بشكلٍ كامل. "أنا في حديقة ألامو سكوير أشرب الشراب من كأسٍ بلاستيكية حصلت عليها من حديقة الحيوان". لقد كتبت له رسالة نصية، "أين هذا المكان؟ لا أريد أن أذهب بعيداً، أنت تعرفني، سأضيع في صندوق رمل". أجاب: "استديري".

لا أعرف كيف لم ألاحظ قط قصر الرعب القوطي هذا من قبل، إنه يلوح في الأفق وراء رسومات السيدات الجميلات اللاتي بدون وكأفن أطياف أشباح من صور رعب متحركة، تابع ريان بإطلاق الألقاب على جميع ضيوف القصر السابقين لقد كنت مفتونة ولكنني لم أتفاجأ، كان هذا متوقِعاً من ريان.

لقد التقينا أنا وريان قبل عام ونصف تقريباً، عندما كان يعيش في سان فرانسيسكو. أقول دائماً إنه وخلال الدقائق الخمس الأولى من مقابلة شخص ما، تضبط النغمة على الطريقة التي ستعمل بها العلاقة بأكملها إلى الأبد، إن قصتنا حتى تلك المرحلة أخبرتني بكل ما أحتاج إلى معرفته.

التقينا يوم ثلاثاء، كنت سائرة إلى المنزل عائدةً من مهمة تذوق الوجبات الخفيفة اللذيذة في موقع مجلة غط حياة الرجال، عندها رأيت صديقتي ليندسي صدفّة.

"سوف أكل الجبن مع لاعب سيرك". غمغمت كما لو كان الأمر عبارة عن لا شيء، لقد عشنا في سان فرانسيسكو، لم يكن شيئاً مهماً. سألتها: "انتظري ماذا قلت؟".

"حسناً، في الواقع إنها بالقرب من منزلك، تعالي، سيأتي راي، ولم أكن لأقابل ممثل السيرك هذا لو لم يكن من أجله فقط". كانت ليندسي قد عادت لتوها بعد أن أجرت بحثاً يتعلق ببيتان، وقد اجتمعت مع ريان، في دولوريس بارك باكرًا في ذلك اليوم، الذي وصفها غالباً باسم "أفضل صديقة له من أوستن".

"كنا نتعاق، وصعد رجل ذو أظافر ذهبية وقال شيئاً مثل، لديكما الكثير من الحب المتبادل، تعالا للحصول على الجبن".

أبدت ليندسي لا مبالاة: "الجبن مجاني، أيّ كان، أليس كذلك؟".

لم يكن لديّ أي شيء أفضل للقيام به، لقد تبعتهما إلى العرض البهلواني.

كان المشهد كالتالي: ليندسي، وبعض الشباب الذين مثلوا دور السيد

توموس، وأنا كنت أشرب الشراب وأقضم الجبن، كنت أشعر بالنعس للغاية، ثم دخل ريان وهو يمشي ببطء، إن الطريقة التي دخل بها في ذلك اليوم لا تزال محفورة في ذاكرتي، كان جذاباً بطريقة لا تنسى، وإن كانت غير تقليدية، لقد ذكرني ريان بشخصية فال كيلمر في فيلم ويلو الخيالي الرومانسي في الثمانينيات، كان حافي القدمين، وكان لديه شعرٌ طويلٌ أشعث، وكان يضع المجوهرات الفيروزية اللون بكثرة، كانت توجد وردة برية زهرية اللون في الجيب الأمامي

من قميصه القطني غير المزور، وكانت عيناه تشبهان كرتين زجاجيتين كرات زجاجية، إذا رأيت هذا الإنسان في أي موقع مواعدة، فلن أؤمن أبداً بأننا سنكون على تواصل كبير، ولكن شخصياً فاجأتني الكيمياء التي ظهرت بيننا، لقد مضينا قدماً وضحكنا، ولكن لقاءنا كان مليئاً بالأحاسيس، لقد انسجمنا في لحظة، وأصبح العالم فارغاً، لقد اختبرت ما يسميه اليابانيون باسم كوانو يوكان؛ إن كوانو يوكان ليس شيئاً جميلاً مثل الحب من النظرة الأولى، بل هو شعور غير عادي. فعند مقابلة شخص فإن كلا الشخصين سيقعان في الحب في يوم من الأيام، إن كوانو يوكان هو الشرارة الكهربائية الأولى، هو بمثابة جذب مغناطيسي.

في اليوم التالي، أرسل لي ريان رسالة عبر الإنترنت، وكنت أعرف أنه سيفعل ذلك لقد كتب: "دعينا نether على نجمة بحر أرجوانية". ولصق رابطاً لشاطئ نوركال القريب مع برك سباحة، كانت ليندسي ضمن قائمة المستقبلين للرسالة أيضاً.

فردت: "لا أستطيع، لدي موعد مع أخصائي روبوت في غوغل".
كتب ريان مرة أخرى، ولكن هذه المرة لي فقط.
"شاي؟".

في اليوم التالي، وبعد العمل، التقيت به وبعد ساعة من المحادثة، كنا في الخارج لرؤية السحر، كنت وريان كالرسوم المتحركة بالنسبة إلى بعضنا البعض، وكنا نحب المغامرات المرحية، بحثنا عن الجمال والسحر في كل مكان، وكنا نتم بالأسخاص غريب الأطوار،

دعونا فقط نقل إن شعار "كن على طبيعتك" الخاص بمنطقة الخليج قد تمت مزامنته بشكل مثالي مع قصة حب بوليانا التي تلتقي بيتر بان.

"في إحدى المرات في كارميل، التقيت بمزارع لافندر يدعى جون، كان يتعل جوارب سوداء مع حذاء بيركينستوكس، وقد تقدم إلى امرأة تدعى يوكو".
لقد نصحته بشرب تذوقته في حانة هي عملياً بيت دعارة ياباني سيئ السمعة في أول موعد رسمي بيننا، شربه ريان وقال: "يا إلهي!! هل يمكنهم أن يتبنونا؟"

لقد قبلنا بعضنا في جميع أرجاء نوركال: على أريكة متسخة تطفو عالياً بين الأشجار في منتجع لبعض المنتجين، وعلى شواطئ بوليناس، في دور السينما السرية الفخمة، في حلقة خرافية من أشجار الخشب الأحمر.

"لا أستطيع أن أصدق أنه من بين كل الأشخاص اخترتِ راي"، وبختني ليندسي.

رفعت حاجبي وأنا أحدى إليها: "لقد ظننت أنه كان صديقك المقرب ليس كذلك؟".

"أقصد أنه مشروع صديق، وليس شريكاً، يا أندريا".

فأخبرتها: "ربما، لكننا لا نشعر بالملل أبداً عندما نكون معاً".

"هذا لأنكما من المريح".

لديها وجهة نظر، لم أكن وريان تأثير كبير كل منا على الآخر، ولكن في حالي المرهقة والمجهدة، وجدت فيه أعظم هدية: وهي العودة إلى البراءة، لقد كان عبارة عن متعة نقية وشفافة بالكامل. لم يكن راي مجرد راكب أمواج آخر يقوم بإلقاء إشارات شاكا، بل كان فناناً، وساذجاً، ومضحكاً، وغامضاً، ولطيفاً. لقد علمني الأمانة والهدوء بينما كان يبالي أكثر من أي شخص آخر، كان صريحاً بشأن مشاكله، لكنه كان يستطيع الضحك عليها، ليثبت أنه حتى عندما تكون الحياة سيئة، لا يزال من الضروري عدم أخذ الأمور على محمل الجد.

لقد قال لي: "إنّ الناس يحبون أن نقوم برفع راياتنا الغريبة الشاذة عالياً".

لقد صدقته. كل فردٍ من لاعبي الشطرنج المشردين يعيشه حيث كان قد تطوَّع ضمن فريق كاسترو.

كانت الرومنسية بيننا عميقة إلا أنها لم تدم طويلاً.

بعد بضعة أشهر عاد راي إلى أوهايو، حيث نشأ، لقد سبق لي أن زرت هذه المدينة من قبل، لكننا بقينا على تواصل بشكل دائم عبر رسائل البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي والرسائل النصية، والرسائل المكتوبة بخط اليد والمطبوعة، بل وحتى استخدمنا الشمع لحتم المغلفات كما فعلوا في فيلم روين هود: أمير اللصوص.

لقد أرسلت له طروداً تحوي شاي ماتشا، وأكواباً تحمل صور مترجلين على الأمواج من السبعينيات، وواقياً من أشعة الشمس ذي رائحة جميلة. وهو بدوره أرسل لي الكثير من الهدايا. كنا نرى بعضنا البعض كلما أتى إلى سان فرانسيسكو، وكان ذلك يحصل دائماً عندما لا أتوقع زيارته، حيث لم يكن راي من النوع المخطط.



كنت في أعلى البرج عندما شاهدت الشمس تغرب في السماء مثل صفار البيض المتساقط، وكان راي يثرثر عن الحياة في هاواي. كنت واقعةً في حبه بجنون في هذه اللحظة لدرجة أنني ربما كنت سأخيط بشرتي ببشرته لو أتاحت لي الفرصة.

لقد استمعت إلى سردياته الطويلة حول قوس قزح الذي ينتج عن ضوء القمر وليس أشعة الشمس، ومتجر الآلات الكاتبة على الجزيرة الذي كان يتردد عليه كل أسبوع. وأخبرني عن شاطئ خاص في هاواي حيث كان يحبّ شرب الشاي والنوم تحت نجوم درب التبانة، شعرت بحسدٍ شديد.

لقد كانت حياتي حالياً عبارة عن دفع من رسائل البريد الإلكتروني والمواعيد المستعجلة واللقاءات المستمرة مع المحررين في مدينة نيويورك، فقد كنت أنام وهاتفني الخلوي تحت وسادتي، وحتى أحلامي كانت مرتبطة بالعمل. كلما زاد عدد القصص التي سمعتها، بدت هاواي حلمًا جميلًا أود الدخول إليه. لأشهر عديدة تخيلت أن أعيش حياة ذات وتيرة أبطأ، حياةً أستطيع فيها أن أقضي أيامي بما يسعدني، أستطيع أن أكعب في الطبيعة، وأن أغرق في أثمار الإبداع الخاصة بي، بعيداً عن ضوضاء المدينة، بدا حلم اليقظة هذا ممكناً.

لم تكن لدي أدنى فكرة عن كيفية حدوث ذلك، حيث أن فكرة استقالي من عملي بدت مخيفة للغاية، لم يغادر أي شخص الشركة أبداً.

ومع ذلك، ظلت هاواي في ذهني.

بدأت أتخيل عن عمد.

كما هو الحال دائماً، كل شيء جاء في مكانه بشكلٍ أسرع بكثير مما توقعت.

بعد أسبوع مشيت في شارع هایت بعد ممارسة اليوغا مع ليندسي، وأصابني ذلك الشعور بأن حياتي ستتغير قريباً، كانت رائحة نسيمات الليل مشبعة برائحة الورد، فسرت ذلك على أنها فال حسن. سألت ليندسي: "هل تشمين ذلك؟".

استنشقت ليندسي، ونظرت إلى السماء الزرقاء المخملية مهدوء ونظرت إليّ بغرابة: "ما هو الأمر العجيب بشأن الزهور؟". أخبرتها: "سيحدث شيء ما، قرأت سابقاً أن رائحة الزهور القوية والمفاجئة هي مبشرة للغاية".

"حسناً، يا لونا لوفجود (شخصية في فيلم هاري بوتر)"، قالت مازحة وهي تحرك عينيهما، فهي لم تكن من الأشخاص ذوي التفكير السحري.

في اليوم التالي، استدعني جميع الموظفين، حتى المحررين البعدين، إلى اجتماع عبر سكايب، أخبرنا رئيسنا أن إن بي سي ستعلق مجلة دايلي كاندي. لم يعلم أحد السبب، لم يكن عدد العاملين في دايلي كاندي قد وصل إلى هذا الحد قبلاً، كان جزء مني يشعر بالسعادة - ربما كان بإمكانني الذهاب إلى هاواي الآن، والجزء الآخر كان حزيناً - كانت دايلي كاندي هويتي طوال العامين الماضيين. فبعد فترة طويلة من التنقل، شعرت بالاستقرار في هذه الحياة في سان فرانسيسكو والآن انتهى ذلك.

بعد ظهر ذلك اليوم، فقد هاتفي صوابه من الرنين.

"ما التالي بالنسبة إليك؟". كان الجميع يريدون أن يعرفوا.

لم أكن متأكدة، لقد منحتني الوظيفة أكثر من مجرد راتب، وكانت تموّل حياتي كلها: شقتي، والمواصلات، ومعظم وجباتي، وجميع وسائل الترفيه، لقد كنت مثل المغنية هولي جويلتي - لمدة عامين تقريباً حتى أن خزانة مطبخي كانت تفيض بعلب مستحضرات التجميل العضوية.

منحتنا إن بي سي شيكات نهاية الخدمة، وتم إصدار تعليمات إلينا

بإرسال أجهزة الكمبيوتر المحمولة الخاصة بنا عبر البريد في اليوم نفسه. لا مزيد من العمل، لقد انتهى الأمر، كما يعلم أي كاتب يمكن أن يكون دعم الذات بالكلمات مجهداً، بل مستحيلاً بدون تأمين وظيفة بدوام كامل.

"لماذا لا تقومين بكتابة كتاب؟". اقترحت صحفية، لقد تصرفت كما لو كان ذلك سهلاً مثل مسح أنفك بالمناديل، أنا لم أذكر أنني كنت أكتب كتباً وأحاول نشرها منذ أن كنت في السابعة من عمري.

لقد فكرت في جمال هاواي الطبيعي وبفرصة لرؤيتها بكل حقائقها اليومية، علاوة على ذلك، لجأت إلى الروتين الانطوائي نفسه بغض النظر عن المكان الذي كنت فيه: المكتبة، والكتابة، والقهوة، والإعادة، لماذا لا أفعل ذلك في مكان لا أحتاج فيه إلا لرداء واحد فقط؟

في اليوم التالي وصلني بريد الكتروني، وهو عبارة عن رسالة على غرار الكتاب السنوي الجميل من رئيسة التحرير، ذكرت فيه شعورها الشخصي نحو كل موظف، وذكرت إحدى المحررات وشددت على التزامها الدؤوب بالفاصلة المنقوطة، وأشارت إلى أخرى بميولها إلى الأحذية ذات الكعب العالي.

وماذا عني؟

"أندريا، أنا أعتقد حقاً أنك قد تكونين حورية بحر".

أرسلت رسالة لراي.

"سأنتقل إلى هاواي!"

"!؟" لقد ردّ عليّ على الفور

لم أكن متأكدة من كيفية شرح ذلك، إذا فكرت كثيراً فيما كنت على وشك القيام به، فربما لن تكون لديّ الشجاعة للقيام بذلك، في هذه اللحظة، تذكرت التخيل المتعمد، لقد وجدت راحة أكبر في أوشن بيتش، وفي مشاهدة الأمواج مع الأشربة المخفوقة الناعمة ومع يومياتي، ذهبت إلى الماء لأحلم بمكانٍ لأعيش فيه.

لقد بدأت أكون صادقةً مع نفسي بشأن أي بيئة ستكون أفضل بالنسبة إليّ، كنت أعلم أنني بحاجة إلى الهدوء والجمال الطبيعي وشريكة غرفة هادئة

ولطيفة وتحترم الخصوصية، لقد تصوّرت أن تكون عجوزاً حكيمة، وربما غريبة الأطوار، مع الحد الأدنى من الدراما.

كان عليّ أن أكون على بعد مسافة قريبة مما أحتاج إليه، لأني لن أكون قادرةً على شراء سيارة. كتبت ما تخيلته على الصفحات الفارغة ليوميّاتي، وطمرتها في الرمال، ووضعت ريشةً بيضاء فوق المكان الذي طمرتها فيه، بالنسبة إليّ، في هذه اللحظة، كان هذا الفعل يرمز إلى استسلامي لكيفية تصرّف الجميع حيال ذلك، لقد أطلقت أحلام اليقظة في الرمال.

كانت لدي ثقةٌ بنفسِي، بعد كل شيء، لقد تخيلت عن قصد حياتي في سان فرانسيسكو قبل عامين فقط، كانت معجزةً بسيطةً أنني حولت رغبتني حول وضع السكن الخاص بي إلى حقيقة، لم أقضِ كثيراً من الوقت في المدينة منذ المدرسة الإعدادية، لم أكن أعرف شيئاً.

"سان فرانسيسكو هي أغلى مدينة في البلاد". هكذا أخبرني أحد أصدقاء العائلة.

"أشكّ أنك ستتمكنين من العيش بمفردك". هكذا توقع أحد الأشخاص. ربما، لقد فكرت، لكن ربما لا، أنا حذرةٌ من معرفة كل شيء، عندما نعتقد أننا نعرف كل شيء، فإننا نحجب أنفسنا عن الأفكار والاحتمالات الجديدة، لذلك أمسكت قطعةً من الورق، وكتبت متخيلةً شقتي تماماً، سأعيش بمفردِي، في أستوديو ساحر له نوافذ كبيرة والكثير من الضوء الطبيعي، تخيلت خزانةً ضخمة وأرضيات من الخشب الصلب وحوض استحمامٍ لطيفاً، ستكون الشقة في مبنى يحوي موقفاً للسيارات ومقاهي ومتاجر.

ثم اتخذت إجراءات مستوحاة.

ذهبت في نزهةٍ إلى مسقط رأسي في روكفورد، ميشيغان، حيث كنت أعيش، واتصلت هاتفياً بالشخص الوحيد الذي أعرفه والذي عاش في سان فرانسيسكو.

"سأنتقل إلى سان فرانسيسكو في غضون أسبوعٍ!". أخبرت ديورا، صديقة سابقة من سياتل تعيش الآن في تينديرنوب، "حسناً، ربما يجب أن أحصل على

الوظيفة أولاً، لكنني أعتقد أنني سأفعل ذلك، هل يمكنني العيش معك سأدفع نصف إيجارك وسأخذك إلى كل مكان تريدون الذهاب إليه".
لقد وافقت.

لقد كان البحث عن شقة مرهقاً للغاية، يجب أن أذهب إلى أكثر من خمسين شقة للمعانة، حيث كان الجميع يريدون الحصول على شقة بأبعاد 7*7 في تلك المدينة.

كنت أرغب في رقص الفالس في أماكن بحجم تلك التي في برنامج الأطفال بولي بوكيت فقط لمشاهدة مجموعات كبيرة من الزلاء الذين يحملون أضايرهم، لقد كان كل شيء لديهم على أهبة الاستعداد: المراجع، شيكات الراتب، وعد المولود الأول.

لم يكن لدي أي من ذلك، بالإضافة إلى أن رصيدي الائتماني كان منخفضاً للغاية، بدا الأمر ميؤوساً منه، فقد تخيلت أنني أقذف نفسي على مسارات القطارات السريعة.

بعد ظهر أحد الأيام المشمسة، مشيت إلى الاستوديو المحدد الذي أعدته على مسودة في ميشيغان.

كان الاستوديو المشمس في شارع هادئ ذي ثلاثة صفوف من أشجار الماغنوليا، أسفل التل في متنزه ألامو سكوير، على بعد مسافة قصيرة من مكاني المفضل، مشتل زهور. كان الاستوديو قريباً جداً مما تخيلته وكتبته، أعجبت على الفور بشجرة النخيل الوحيدة التي كنت أراها عندما أنظر من نافذة المطبخ.

بالطبع لم ترغب شركة التأجير بتأجير لي.

لذلك تخيلت عنه وتابعت طريقي.

وكلما زادت المعائنات، قلت الاحتمالات.

بعد أسبوعين ظهرت شقة أحلامي البديلة في كريغزليست، لقد ابتسم الكون لي إلى حد ما، وانتقلت خلال أسبوع، الآن كنت بحاجة إلى إعادة إنشاء هذا السحر في المنطقة الاستوائية، مرة أخرى، أخبرني الجميع أن ذلك لن يحدث:

"يجب أن تمتلكي سيارة"، هذا ما قاله لي صديق من هاواي: "لا أحد يمشي في هاواي".

سألته ليندسي: "لماذا تريدان مغادرة هذه المدينة؟ فقط دعي أحد أصدقائنا الرجال يهتم بك واشربي الحساء على الأريكة إلى أن تجدي وظيفة أخرى مثل تلك التي كانت لديك".

اقترح شخص آخر أن أقدم بطلب للحصول على الإقامة، ولكن معظم الطلبات الرسمية تتطلب شهراً لإعدادها، ولم يتبق لي سوى عدة أسابيع في عقد الإيجار، بالإضافة إلى أن مسيرتي المهنية لم تتوافق بالضبط مع المسار الصحيح للفنون الجميلة ومنشورات المجلات الأدبية، بالتالي لقد شككت في أن قدرتي لوصف موسيقى تبشيرية مسحورة ذات قافية ستكون سبباً كافياً لقبولي.

ربما أستطيع أن أتخيل نوع إقامتي في المكان الذي أردت أن أكون فيه بالضبط.

لقد أضفت هذا إلى ما كتبه متخيلة، واستخدمت الحس والخيال لإعطاء شكل وصفي أكبر لما أكتبه، بعد ظهر أحد الأيام، مشيت لمسافة طويلة مع اثنين من الأصدقاء وكلبٌ ذئبي تشبه عيناه عيني المغني الأمريكي ديفيد بوي، لقد كان أحد أيام الأحد في كاليفورنيا حيث أشعة الشمس ضبابية للغاية وحيث تشعر بالحرية الكافية لإلقاء جسدك تحت الشلالات، لقد كتبنا نوايانا باستخدام قلم تحديد أرجواني ودفناها عند أكبر شجرة رأيتها على الإطلاق. بعد عدة أشهر، تم البوح بكل الكلمات.

لقد انتقلت إحدى الصديقات إلى كولورادو، وهذا ما كانت عليه أحلامها، ووقعت في حب شريكها بالغرفة بجنون، سافرا عبر البلاد في سيارة صغيرة، وكان لديه كلبٌ ذئبي أيضاً.

أما صديقي الآخر فقد أطلق أعماله الخاصة في مجال التصميم، لقد ألق كالنار في الهشيم، ولم أتحدث معه مطلقاً بعد ذلك لأنه دائماً ما كان متنقلاً، لدى شركته الآن خططاً لافتتاح متجر غير ربحي، وجمع وتخزين الأقمشة الأساسية وزيادة عمليات الإنتاج.

ثم أنا.

عندما عدت إلى شقتي، شعرت بالإلهام لاتخاذ إجراء على الفور، لقد نشرت إعلاناً عبر الإنترنت: كاتبة هادئة تبحث عن مكان هادئ.

في غضون أيام قليلة تلقيت ردوداً على إعلاني، كان بعضها مخيفاً للغاية، لكن أحدها لفت انتباهي بشكل خاص، كان من امرأة تدعى أم. هي الشخص الوحيد في هذا الكتاب الذي أشير إليه بأول حرف من اسمه فقط، لأنها تتميز بالخصوصية العالية، وبما أننا لم نعد على اتصال، فليست لدي طريقة للوصول إليها لسؤالها عما إذا كان من المناسب استخدام اسمها في هذا الكتاب.

عاشت أم في حمية خاصة بالطيور، على بعد عشرين دقيقة سيراً على الأقدام من أحد أجمل شواطئ أوهاو، بدأت وإياها تبادل الرسائل الإلكترونية، علمت أن لديها ابتتان تعيشان خارج الجزيرة، وقد قامت بتأجير غرفتي النوم الفارغتين لديها لفنانين ومعالج، وقالت إنها قد أرفقت صوراً عن المكان. كتبت لها: "سأبقى مع صديقي عندما أصل إلى الجزيرة للمرة الأولى، لكنني سأكون على تواصل معك".

أجابت أم: "أبقيني على اطلاع بالمستجدات".

مرت أسابيع الأخرى في سان فرانسيسكو بسرعة، لقد حزمت مجلاتي السابقة عن نمط الحياة، وفساتين الحفلات، والكتب المستعملة ووضعتها كلها في زاوية الشارع في هایت، ثم حجزت لرحلة باتجاه واحد إلى هاواي.

بمجرد وصولي إلى راي، تذكرت سبب نشر هذا الإعلان، لم تكن البنغلو الخاصة به تتسع لشخصين، لقد كانت عبارة عن غرفة مليئة بألواح التزلج: ألواح تستند على الجدران المكسوة بالخشب، وأشرطة مكومة على الأرض، وكتب فنية عتيقة تعود إلى السبعينيات، وزوج واحد من عيدان تناول الطعام.

سألته مازحة: "أنا لا أعرف إذا كان هناك مساحة في حمامك لكل من الأمصال والمرطبات الخاصة بي؟".

أجابني: "سوف يتعين على مستحضرات تجميلك تشارك الحمام مع لايتنغ".

"من؟".

"إنها السحلية البيضاء التي تتسكع في الحمام، لا تقلقي، إنها ودودة".
كانت الأشهر الأولى لنا مع بعضنا شاعريةً، فقد غصنا مع السلاحف البحرية، واستيقظنا لرؤية أقواس قزح، وحضرنا عروضاً متنوعة من الكافا في مخازن الحي الصيني، لكن أساس علاقتنا كان دائماً يتركز على الحرية، لم يمض وقتٌ طويل قبل أن تشتعل أرواحنا المستقلة مرةً أخرى.
أخبرني راي: "أعتقد أنني سأرى ما إذا كان بإمكانني نقل برنامج التزلج هذا إلى سريلانكا".

لقد حان الوقت لكي أجد مكاني الخاص، لم يضع كل شيء، ومع ذلك، كان لا يزال لديّ جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بي، ومجموعة من ثياب البحر القديمة غير المتناسقة، وفكرة رواية شاب بالغ تحوم في رأسي، وإن كنت محظوظة، فلا يزال هناك السيدة أم "مرحباً، أما تزال الغرفة متاحة؟ إذا كان الأمر كذلك، هل يمكنني الانتقال غداً؟ أو حتى اليوم؟ أنا لا أعرف ما طبيعة جدول المواعيد الخاص بك".

أجابني على الفور.

كان لدى أم غرفة نوم واحدة متاحة، كان الفنانان النباتيان اللذان يعيشان في الطابق السفلي سيغادران في نهاية الشهر، وبعد أن انتقلا، كنت سأخذ الغرفة من أجلي، عملت السيدة أم في مستشفى قريب لمدة تسعين ساعة في الأسبوع، وقالت إنها نادراً ما تتواجد المنزل، عدت مسرعةً إلى بنغلوراي: "لقد وجدت منزلاً".

بدا راي مندهشاً: "ستتقلين بهذه السرعة؟".

"يمكنك أن توصلي إلى هناك غداً". قلت وأنا سعيدة بمهاراتي التخيلية المتعمدة.

في اليوم التالي، حمل ريان حقيبة أمتعة سوداء في سيارة الفولكسفاغن ذات اللون الأزرق الفاتح كنت أستخدمها للتنقل بين الشاطئين وضواحي لا حصر لها وجزيرتين اثنتين، قفزت إلى مقعد الراكب، واستغرقت الرحلة من

أواهو في اتجاه ويندوارد ثلاثين دقيقة، مررنا بالقرب من جبال الزمرد المهيبة والنباتات الاستوائية المورقة، والبحر الفيروزي الذي يلعب عن بعد، واستمعت وراي إلى ويلي نيلسون وضحكنا مثل الأطفال اليتيمين على طول الطريق. إن الأمر دائماً يسري على هذا النحو، أليس كذلك؟ تماماً كما لو كنت قد قصصت شعرك في اليوم الذي بدا فيه بأفضل حالاته، ستعود إلى الحب حالماً يصبح أقل جدية.

كانت أم تنتظرنا في الخارج.

"أوندريا أم أندريا؟"

قلت لها: "أندريا أو أندس، إن معظم أصدقائي المقرين ينادوني أندس".

كانت أم بالضبط كما تصورتها، لقد كان شعرها الفضي الطويل مربوط في جدلية جانبية وكانت تتعل أداة مخصصة لتقوم العظام، انبثقت الحكمة من هالتها، ويمكنك أن ترى ذلك في عينيها أيضاً، لقد ذكرتني بنموذج أصيل من الروايات الخيالية، الشخص الذي عرف الأشياء، أشارت أم إلى الباب المفتوح "لا تخجلي الآن".

بمجرد دخولي إلى المنزل، رغبت أن يكون منزلها بيتي الجديد، كان منزلها مشرقاً ودافئاً ومفتوحاً، كان حلاً بسيطاً، غمره الضوء من جميع الاتجاهات.

أوضحت: "لا أسمح لأي شخص بالدخول إلا إذا كانت لديه طاقة جيدة، إنني شديدة الحذر من الجميع حتى السباكين".

أستطيع القول إن التواجد في منزلها جعلني أشعر وكأنه بطريقة ما يعث البهجة في قطعة كوارتر عملاقة، وقفت في البهو الأمامي مبتسمة.

قالت أم: "اصعدي إلى المطبخ، يمكنك العمل على كتاباتك هنا".

لقد أشارت إلى كرسي خشبي يشبه العرش وقد علمت لاحقاً أنها اشتريته من مكتبة في الساحل الشرقي، حدثت إلى الجبل الأخضر، واسترجعت ذهنياً ما تدربت عليه فيما يخص حياتي المستقبلية: الاستيقاظ مع شروق الشمس ونداء الطيور، والمشي صباحاً إلى المقهى، وأخذ استراحة على الشاطئ مع

الكتب الخاصة بي، ووجبات عشاءٍ مع غروب الشمس في جمعية الطعام الصحي.

لقد طوى راي ذراعيه على صدره، ووقف عند الزاوية. لاحقاً، اعترف أنه شعر بالسوء لأنه كان ثلماً، وكان يعتقد أن أم قد تكرهه بسبب ذلك، لم أدرك ما الذي كان يتحدث عنه، بدت وكأنها أحبته.

"ومن هو هذا الشاب الجميل؟ هل تريد الانتقال إلى هنا أيضاً؟".
أجبت بالنيابة عنه: "لديه مكانه الخاص، في كايموكي".
قالت أم: "حسناً، إذا كان يريد الانتقال، فهو مرحبٌ به، هنا الحمام، إنه قدرٌ قليلاً، وذلك بسبب جيمس، تعرفين كيف هم الرجال".
سألتها: "جيمس؟".

"إنه أحد الفنانين اللذين يعيشان في الطابق السفلي، لكن كما ذكرت عبر البريد الإلكتروني، لقد انتقلا من هنا".

خرجنا إلى الشرفة في غرفة نومها، ونظرنا إلى البحيرة، وتحدثنا عن الفراشات الملكية، وعن بنتيها، وأهداني في الكتابة خلال العيش في الجزيرة، كانت فترة بعد الظهر جميلة.

قالت أم مبتسمةً: "حسناً يا أندريا، لقد قررت، أود أن أعيش معك، إذا كنتَ ترغبين في العيش معي".
"شهر بشهر، أليس كذلك؟". لقد أكدت على ذلك.

كنت متوترةً للتوقيع على عقد إيجارٍ جديد بالنظر إلى وضعي المالي، "ولا وديعة تأمين؟".

هزّت أم رأسها: "لن يكون هذا ضرورياً، فأنا أعتمد على حدسي، لدرجة أنني لا أعرف اسم جيمس الأخير".

قلت لها: "عظيم، هل يمكنني الانتقال في الغد؟".

قالت أم: "بالطبع، مرحباً بك في المنزل".

ماذا تعني كلمة "الوطن" بالنسبة إليك؟

الوطن عبارة عن شعور

"من أين أنت؟". سألت موظفةً في متجر كتب مستعملة في جبل شاستا صديقي آنذاك، الذي يشبه إنديانا جونز الذي أمضى 75 في المئة من حياته في السفر إلى عجائب العالم القديمة. أجاها وهو يرفع حاجبيه إلى أعلى وأسفل: "في الواقع، إن هذا الجسد من لندن".

صمتت المرأة كالأموات.

قلت مازحة: "لا أستطيع أن آخذك إلى أي مكان، إنك تبدو غريباً حتى بالنسبة إلى غريبي الأطوار".

ولكن إذا نظرنا إلى الورا، ربما كان معه حق.

إن مفهوم الوطن الآن مفتوحٌ للتفسيرات العديدة أكثر من أي وقتٍ مضى، وفقاً لبياناتٍ من مكتب الإحصاء الأميركي، فإن متوسط تغيير الأميركيين لمكان إقامتهم يبلغ أكثر من 11 مرة على مدار العمر، فقد تنتقل من أجل العمل، لأنه ليس لدينا خيارٌ آخر، ومن أجل علاقة، أو مجرد استكشاف ما ستكون عليه الحياة في منطقةٍ جديدة.

إن الانتقال الذي كان يمثل في الماضي بالنسبة إلى معظمنا ألماً كبيراً، أصبح معياراً لتسهيل الحياة، فنحن نسكن في الشاحنات، ونقتصد إلى أقصى الحدود، ونستأجر الغرف بدلاً من شرائها، وبدلاً من اعتبار هذا الأمر سيئاً، يمكننا تغيير المنظور والنظر إليه كفرصة، نسميها التأثير المعتدل، من خلال هذه التجربة البيئية، بدأنا نكتسب وعياً أكبر بكيفية تصرفنا في بيئاتٍ مختلفة، فالتسارع المحموم لمدينةٍ كبيرة قد يدفعنا إلى الأمام في تطلعاتنا، في حين أن الوتيرة البطيئة للجزيرة توفر لنا مساحةً لاحتضان أفكارنا، نحن ننظر إلى بيئتنا على أنها مؤثرٌ على الطبيعة التي سنصبح عليها، وعلى المساهمات التي نأمل أن نقدمها، يبدأ المكان بأخذ معنى جديد وتقدم إمكانياتٍ جديدة.

حياة الناسك في الجبال

وجدت إحدى الدراسات التي أجراها شيجيهيرو أوشي وزملاؤه في جامعة فرجينيا أن الأنواع الانطوائية تميل إلى أن تكون أسعد في الجبال مقارنةً مع الشواطئ، من كان يعرف أنه يجب أخذ التضاريس بالحسبان عندما يتعلق الأمر بالمزاج؟ أجرى أوشي خمس دراساتٍ لاختبار العلاقة بين الجغرافيا والشخصية، ووجد بحثه أن المنفتحين يفضلون بشكل عام الشاطئ حيث تكثر الحفلات، في حين أن أولئك الذين ضلّوا طريق الهداية يختارون الجبال أو الغابات، إن ذلك منطقي حيث تضيء البيئة الهادئة للغابة ما يمنحك تفكيراً عميقاً وتساعد الانطوائيين على الشعور بالسلام.

معظمنا لا يهتم كثيراً بالكيفية التي تؤثر بها بيئتنا على عملنا وعلاقاتنا ومخرجاتنا الإبداعية، ولكن اليوم ومع وجود العديد من الوظائف التي توفر إمكانات الاتصال عن بُعد، أصبح من الأسهل بكثير الاستمتاع بفضولنا.

تغيير المشهد

دعنا نقل إنك مستعد للانتقال.

هأنينا!

إذا كنت ملتزماً بمكانك الحالي، فما زالت هناك طرق للتخيل المتعمد دون تغيير الموقع الفعلي، فقط تابع إلى الأمام، إن العيش في مكانٍ ما لفترةٍ طويلةٍ مقابل مجرد حجز عطلة كسائح يفتح لنا كثيراً من وجهات النظر، ولن نحصل على الخبرة بدون ذلك.

عندما تكون في مكانٍ ما لمدة ثلاثة أشهر على الأقل، فإن هذا البريق الممتع للسفر العادي يتلاشى بعيداً، ستصبح شاهداً على التفاصيل الدقيقة للحياة اليومية، وستصبح أكثر وعياً بكيفية العوامل المختلفة التي تساهم في جودة حياتك، ما مدى حساسيتك تجاه الأصوات؟ والطقس؟ هل تبحث عن سرعة المدينة الكبيرة لتتقلق بعيداً، أو هل تجد نفسك أكثر إنتاجية وإبداعاً في موقعٍ

ريفي؟ لن يحتوي أي مكانٍ على كل شيء، ولكن عندما يمكننا تحديد ثلاث أو أربع قيم أساسية على الأقل، ستصبح الإجابة الصحيحة عن مكان العيش وكيفية العثور على المكان أكثر وضوحاً بالنسبة إلينا.

قبل أي شيء، نظف أفعالك

من المهم أن تبدأ بأعمال نظيفة قبل أن تتخيل عمداً المكان المثالي لتعيش فيه، حيث أن ذلك يساعد كثيراً في عملية التخيل، معظمنا نعلم أن العيش في بيئة مشوشة يجعلنا نقلق ونتوتر، لكننا لا ندرك دائماً كيف أن وجود الكثير من الأشياء يمكن أن يغير كامل سرد حياتنا.

في دراسة أجراها مركز UCLA حول حياة العائلات اليومية، فحص الباحثون الأسر المعاصرة التي شعرت بأنها غارقة في القمامة الخاصة بها، وفي هذه الأسر، كانت المرائب مكتظة جداً بحيث لا يمكن استخدامها كأمكنةٍ لركن السيارات، والألعاب المهملة تتناثر فوق أرضيات غرف الجلوس، وتمت تغطية البرادات بقطع المغناطيس.

استمع فريق من علماء الأنثروبولوجيا وعلماء الآثار إلى الأمهات في هذه المنازل وعن واقعهن. "لقد كانت حياتي فوضوية للغاية". اشتكت إحدى النساء، "لدينا فناء خلفي، لكن ليس لدي وقتٌ للذهاب إلى هناك". قالت امرأة أخرى: "هذا ليس ممتعاً"، بطريقة ما تتكاثر دمية باربي، حيث تصبح الدمية الواحدة 100 دمية".

عندما أصبحت هذه القصص معتقدات، استولت هذه البيئات على مستوى خيالي علمي تقريباً ذي قوة كبيرة، فقد فقدت الأمهات السيطرة على عاطفة العيش بشكلٍ جيد، من الناحية النفسية، كانت الألعاب قد استولت عليهن.

اكتشف العلماء أنه عندما يتعلق الأمر بمشاعر القلق لدى النساء، يكون الأمر في الحقيقة بسيطاً تماماً مثل مقولة البعيد عن العين بعيدٌ عن العقل، وجدت الدراسة أن مستويات الإجهاد لدى النساء ارتفعت بمجرد دخولها إلى هذه

البيئات وانخفضت فور مغادرتها. على الرغم من أنني لا أعتبر أن الحفاظ على منزل نظيف يحتوي على أطفال هو أمرٌ صعبٌ للغاية، إلا أنني أقول إنه خيارٌ شخصيٌ للحفاظ على مكانك بطريقة لا تهمك فقط جمالياً ولكن أيضاً من الناحية النفسية، عندما نكون محاطين بالقمامة نشعر غالباً بأننا قمامة، قد يتطلب الأمر ساعةً إضافية في نهاية اليوم لاختيار مكاننا وتنظيمه كما يحلو لنا، ولكن في النهاية فإن هذا التعديل الصغير يستحق الجهد المبذول.

أطفال أم لا؟ لدينا جميعاً بعض العناصر التي لا نحبها في منازلنا، ولكن بغض النظر عن المكان الذي نعيش فيه أو ما إذا كان باستطاعتنا تغييره أم لا، يجب أن لا يكون المنزل مكاناً نكرهه. عندما نقرر معالجة بيئاتنا لتعزيز قصة تدعم الواقع الذي نرغب فعلاً في العيش فيه، يمكن أن تكون النتائج قوية للغاية.

ظهور العمارة العصبية

قال ونستون تشرشل مقولةً مشهورة: "نحن نختار شكل مبانينا، ثم نقوم مبانينا بتشكيلنا".

إنّ العلم وعلم النفس يتدافعان الآن لدعم هذه العبارة. دمج العلوم، والنفس، والفن، والتصميم هو عالمٌ حديث يعرف باسم العمارة العصبية. تتجاوز الهندسة المعمارية العصبية إنشاء المباني القائمة على النظرات فقط، وهي تستند إلى الاعتقاد بأننا جميعاً نحب أن نحصل على بعض السيطرة في بيئاتنا.

تأخذ الهندسة المعمارية في الحسبان العمليات التي تجري في الدماغ والتي تتعلق بالبيئة المحيطة بنا، وبما أننا جنس سطحي، الحقائق التي تنطبق على الطعام، ومؤثرات المظهر تبدو منطقية هنا. فنحن نتأثر بشكلٍ إيجابي أكثر عندما نذهب إلى مبنى جميل، فإذا كان المكان بسيطاً ومملأً، سنشعر أننا نرغب بالابتعاد ونشعر بالقلق حيال وجودنا هناك، في بعض الأحيان الطريقة التي يدلو عليها المبنى تعدّل طريقة تفاعلنا مع الآخرين، مثالاً على ذلك: شركة سنوهيتا المعمارية

المتطورة، والتي لها مقران في أوسلو ونيويورك، تعرض تجارب تصاميم رائعة في جميع أنحاء العالم. إن ما فعلته في ساحة التايمز والذي أثار استغراب العالم كان طموحاً ومؤثراً بشكل خاص، تضمن هذا المشروع الخاص وضع مقاعد رمادية أنيقة حول الحي، لم يكن القصد فقط هو جعل المكان يبدو رائعاً، بل خلق فوائد جسدية ونفسية واقتصادية للمجتمع، فالأرقام لا تخدع أحداً، حيث أدى هذا التصميم الصغير لظهور هذا السحر الكبير: فقد انخفضت إصابات المشاة بنسبة 40 في المئة، وانخفضت حوادث المركبات بنسبة 15 في المئة، وانخفض إجمالي الجريمة في المنطقة بنسبة 20 في المئة. يمكن أن يكون العيش في مدينة كبيرة بين الغرباء أمراً مرعباً، ومن الأسهل بالنسبة إلينا أن نكون أكثر لطفاً وعاطفة عندما نستمتع بما نراه أكثر قليلاً.

كيف ينطبق ما حصل في ساحة التايمز

على غرفة نومي المستأجرة؟

الهندسة المعمارية العصبية صورة كبيرة تجعلنا نأخذ بعين الاعتبار محيطنا عندما يتعلق الأمر بمزاجنا، كيف نشعر حيال وجودنا في الغرفة أو المنزل أو المجتمعات التي نعيش فيها؟ تذكرنا الهندسة المعمارية العصبية أيضاً بشيء نحب جميعاً أن نسمعه: نحن مخلوقات البيئات المحيطة بنا، إن أماكننا تفعل أكثر بكثير مما نعتقد في تحديد هويتنا وفي التعبير عن حقيقة جوهريتنا.

في كثير من الأحيان، عندما نأخذ الإلهام في عين الاعتبار من أجل منازلنا، فإننا نتشاور مع مصادر خارجية، قد نقرأ عن التوجهات، أو ننظر إلى منزل أحد المشاهير للحصول على أفكار، أو نستخدم مصمماً داخلياً لترميم أماكننا، نادراً ما نتعامل مع التصميم من خلال استشارة البوصلة الداخلية لدينا أو ندرك أن المنزل يمكن أن يكون تجربة متعددة الحواس فريدة من نوعها لكل منا. إن المنزل ليس مجرد موقع على الخريطة، حيث يمتد مفهوم المنزل أيضاً إلى العناصر التي نحفظ بها هناك والقصص التي نرويها عن تلك الأشياء.

عليك بالتخيّل المتعمّد عندما لا يمكنك الانتقال من مكانك

ماذا لو كنت ملتزماً بالبقاء في موقعك الحالي ولا يمكنك النهوض والمغادرة لأسباب مالية أو غير ذلك؟ كثيرون منا غير قادرين على العيش بأسلوب حياة الرّحل أو القيام بحجز تذكرة ذهاب فقط لمجرد أننا شعرنا بالملل ذات يوم، والخير السار هو أنه لا يزال بإمكانك تجربة التخيّل المتعمّد فيما يتعلّق بالمكان الذي تعيش فيه الآن.

يمكنك أن تبدأ من خلال التغيير والتبديل في أي غرفة في الوقت الحالي. توقف لمدة ثانية وانظر حولك، ما لون الجدران؟ ماذا يخبرك حدسك عن الغرفة؟ شاهد المعالم والأصوات والأذواق واللمسات في مكانك الحالي، هل تعكس حقيقة وضعك في هذه اللحظة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، يمكنك استخدام خيالك وحدسك لإعطاء المكان معنى من اختيارك. لقد طبّقت هذا على غرفة نومي أثناء العمل على هذا الكتاب؛ طليت الجدران بلون أرجواني، ولون مرتبطٍ بالسحر والغموض والخيال، واستخدمت عناصر مثل كتب الأطفال المحبوبة، والصبار الوردي، وعلبة ألوان كرايولا نوع 64 بيغ بوكس للمساعدة بإضفاء طابع طفولي. في مكان الكتابة، وضعت زجاجة من خلاصات الزهور (للتركيز والشعور بالتقدير والثقة) وعقيقاً برتقالياً، وهو حجر التحمل والشجاعة، ووضعت كتاباً على سطح مائدة القهوة حول مصادر الوحي التسعة، عندما غرقت في حالةٍ من الشك الذاتي، ذكرتني هذه الأشياء الصغيرة بنيتي الحالية: إكمال هذا الكتاب.

لا يعدّ تسويق التصميم الداخلي للتلاعب بالعاطفة فكرة جديدة، فكثيرون منا على دراية بالصينية فنع شوي أو نظيرتها الهندية، فسيستو شاسترا، اللتين ترجمان إلى "علم الهندسة المعمارية" وتعملان في مجال استخدام المكان لتعزيز الوفرة. ثم هناك وابي سابي التي تحتفل بفلسفة الزن القديمة وبالجمال في النقص؛ تتحدّى وابي سابي الخيال للنظر في المقتنيات المكسورة أو غير المرغوب فيها - مزهريّة محطمة، شمعة عادية تطلّبها عبر الإنترنت: مع شعور بالرهبة والإعجاب الطفولي.

في السنوات الأخيرة وجد المفهوم الدنماركي عن الراحة شعبية لدى العامة، في مفهوم الراحة يتم تنظيم البيئات لاستحضار مشاعر الراحة والرضا، إن الأمر السحري بخصوص هذا المفهوم هو أنه يجمع بين القصة والمكان مع التركيز على أهمية نية الإنسان - الراحة.

من الناحية الموضوعية، لا تبدو الحياة في الدنمارك جذابة للغاية، فهي مظلمة وباردة، وبسبب الطقس، يميل معظم الناس إلى قضاء كثير من الوقت في منازلهم، لكن انظر إلى هذه الحالة من خلال عدسة شعرية، وفجأة ستبدو الحياة وكأنها حكاية لهانز كريستيان أندرسون. بدلاً من التركيز على قصة العزلة، نسج الدنماركيون قصة حميمية، هم يجسدون قصتهم المتخيلة عمداً من خلال الاهتمام بالتفاصيل - الاحتضان تحت البطانيات، والجلوس بمواجهة النيران المستعرة، والتجمع حول موقد - لإشراك كل الحواس بشكلٍ ممتع، فجأة تصبح الجوانب الأكثر دنوية للحياة اليومية سحرية.

لكل كائن قصة يجب سردها. يعجبني التفكير بهذه الفكرة من خلال قصة صيادة الأرانب المخملية. في قصة الأطفال الشهيرة هذه، تصبح دمية الأرنب الخاصة بأحد الأولاد حقيقية بسبب الحب والطاقة التي يقدمها هذا الطفل لها، القوة بحد ذاتها لا تأتي من الأرنب، وهي لعبة شائعة يمكن شراؤها من أي متجر هدايا في أي مدينة، ولكن في ما يمثل هذا الأرنب. إن الأطفال رائعون في تصوير الأشياء اليومية ذات المعنى الإبداعي، حيث لا توجد أي قيود مفروضة على تخيلاتهم المدهشة حيال ما يمكن أن يمثل أي عنصر؛ فالجزرة تصبح هاتفاً يمكن من خلاله الاتصال ببلوتو، وتصبح العصا عبارة عن أداة مصممة لاستدعاء جنيات الحدايق، وتصبح البطانية عباءة للتخفي.

بصفتنا بالغين لا يتعين علينا التخلي تماماً عن هديتنا الطبيعية لرواية القصص الخيالية والواقعية، قد لا نكون مهتمين بعد الآن بالاتصال بكونك بعيد، ولكن ربما نودّ أن نتخيل عرضاً تقديمياً في العمل يسير على ما يرام أو اختيار تذكارات في غرفة نومنا تلهمنا لإعطاء الأولوية للرعاية الذاتية.

إن اصطياد الأرانب المخملية هو مفهوم فريد من نوعه يختلف عن الشكل

الجسم، أو فكرة نقل سمات الإنسان وخصائصه إلى الحيوانات والأشياء غير الحية، الهدف هنا ليس تكوين ارتباط اجتماعي مع هذه الأشياء غير الحية، بل منحها قصصاً خاصة بها، فبمجرد إعطائها المعنى ستعزز مقتنياتك من أفكارك كلما نظرت إليها. إنَّ البرسيم المكون من أربع أوراق يجلب الحظَّ فقط لأننا أحيينا أنفسنا بذلك، عندما نمتلك إحداها قد نشعر بمشاعر مؤقتة من الأمل أو الإلهام، لكن فقط لأننا نعتقد أنَّ البرسيم يجلب هذه المشاعر، إذا كنا نتمسك بأشياء تحمل دلالة سلبية أو غير سارة بالنسبة إلينا، فإنَّ العكس يمكن أن يحدث في الواقع، نحن ننظر إلى هذه الأشياء كل يوم، والعقل ينتقل إلى واقع تكون فيه القصص غير السارة حقيقية. على سبيل المثال، ربما تحتفظين بكل رسائل الحب الخاصة بك من صديقك السابق السيئ، ربما تذكركِ مزهية معينة بأحد أفراد الأسرة الذين لا تحبينهم، إنَّ التمسك بهذه القطع وتصميمها بطريقةٍ نراها كل يوم يجعل الانتقال العاطفي وراء القصص التي يروونها بمثابة تحدٍّ.

بينما كنت في مهمةٍ لمقال حول كيفية تغيير غرفة نوم الشخص من أجل ممارسة الجنس بشكل أفضل، تحدثت مع ندي هوبا، وهي معالجة / مصممة داخلية تعمل مع العملاء لتنظيف أماكنهم من العناصر التي قد تمنعهم بشكلٍ أساسي من تحقيق أهدافهم في الحياة.

أخبرتني هوبا عن عميل سابق أراد مقابلة حبيب جديد، وعندما دخلت مكان إقامته أدركت المشكلة، فقد كان نائماً مع صورة امرأة تبدو كمصاصة دماء أمام سريره، في حياته الحقيقية كانت علاقاته في حالةٍ من الفوضى، فبينما كان ينظر إلى هذه الصورة كل يوم، أعطت القصة التي روتها له هذه الصورة قوةً غريبة، وبدأ ينظر إلى النساء على أنَّهنَّ سامات، لذلك جذب منهنَّ السيئات عاطفياً إلى حياته. لقد أخذ العنصر معنى جديداً قام هو بإنشائه، وفي هذه الحالة قام بتخريب حياته العاطفية دون وعي، بعد أن غيّر مكان اللوحة، تغيرت حياة العميل الرومانسية، ووجد نفسه في علاقة جديدة جميلة.

لدى بيوتنا قوة فريدة لتشكيل من نحن وكيف نفكر، فهي مؤثرة ومهمة لشخصياتنا ونجاحاتنا.

سواء أكنت تنتقل إلى مكانٍ جديد أو تقوم بتعديل منزلك الحالي، فإن إمكانيات جعل أي مكانٍ عبارة عن مكان أحلامك لا حدود لها بواسطة الخيال والحدس.

التخيل المتعمد والمنزل

1. من القلم إلى الورقة: ربما شاهدت صوراً على إنستغرام لغرفة أحلامك، ربما جعلك مشهدٌ في فيلمٍ ما ترغب بالانتقال، وربما تشعر بالغيرة من شقة صديقك المقرب. استخدم ما تقدم كمصدر لإلهام لك، اكتبه على ورق. كيف هي رائحة منزل أحلامك؟ ما هو نوع الأقمشة التي تتحسسها؟ ما هي الأجواء التي يستحضرها هذا المكان الجديد؟ ربما تكون قصتك هي فقط أنك تريد العيش متنقلاً من مكانٍ إلى آخر، أو قد تكون على استعدادٍ لتخيل شقةٍ جديدة.
2. فترة الاحتضان: عد إلى قصتك، وراجعها حتى تنقلص إلى بضع جملٍ أو قيمٍ أساسية، استمع إلى الموسيقى التي تشعر أنها تمثل الإحساس الذي تريده عندما تكون في هذا المكان، افتح عينيك على كل مكانٍ تجده فيه، وابحث عن ما يمكن أن تسرقه وتترجمه إلى قصتك الخاصة. صحّح وأعد الصياغة. انظر إلى محيطك بحثاً عن إشاراتٍ تدعم قصتك.
3. العمل المُلهِم: ما الذي يمكنك أن تفعله في هذه اللحظة لاتخاذ إجراء بشأن القصة؟ إذا كنت تريد سيارةً فان، هل يمكنك التواصل مع شخص ما يعيش هذه الحياة عبر البريد الإلكتروني؟ إذا كنت ترغب في تزين منزلك فهل يمكنك البدء بترتيب الأثاث أو تحريكه مقدار إنشٍ واحد؟ هل يمكنك الذهاب إلى متجر التوفير وأن تبقى متيقظاً حول الأغراض التي تريد العثور عليها في تلك اللحظة؟ اتصل بصديقك الذي يحفزك، شاهد فيلماً في مكان أحلامك، وسر في حيٍّ جديد، واجعل عينيك مفتوحتين على الإلهام. اقرأ لوحات الإعلانات في

المقهى المحلي الخاص بك، اضبط حالة التأهب الذهني في عقلك وكن على دراية بما يُدهشك.

4. طريقة احتفال البيتزا: ما الذي تفعله للحصول على المرح؟ متى كانت المرة الأخيرة التي اتخذت فيها مساراً جديداً نحو العمل؟ أو راسلت صديقاً قديماً بشكل فجائي؟ أو حجزت عطلةً إلى مكانٍ ما في قائمتك؟ ارمِ نفسك إلى ما تتخيله فذلك سيجلب لك السعادة، وشاهد عندها ما الذي سيحدث.



المكتبة نت

مكتبة الكترونية في الدمام - السعودية

www.Maktabah.Net

الأماكن

دَوِّنِ الأماكن التي عشتَ بها في قائمة، بجانب كل مدينةٍ اكتب ما الذي أحببته في كلِّ مكان وما الذي لم تستمتع به.

أشياء يجب مراعاتها: كيف كان شعورك في كلِّ بيئة؟ ما الذي أعجبك في كلِّ منها من وجهة نظرٍ طبيعية؟ كيف أثَّر الطقس في مزاجك؟ ما هي الرائحة التي استمتعت بها أكثر؟ ما الذي أعطى حياتك معنىً وقيمةً في كلِّ مكان؟

الخوف

امشِ في كلِّ غرفةٍ في منزلك الحالي، فكِّر في الذكرى المفضلة التي حدثت في تلك الغرفة، ارسم أو اكتب القصة.

www.Maktabah.Net

رحلة الخريشة

ضع أغنيةً تشعرُكَ أنَّكَ في المنزل أو تساعدك على تخيل كيف سيبدو هذا المنزل،
الآن خريش بحرية أي شيء يتبادر إلى ذهنك عندما تسمع كلمة "المنزل".



المكتبة نت

مكتبة الكترونية في الوطن العربي

www.Maktabah.Net

معرفة النوم

اذهب إلى الغرفة حيث تستيقظ كل يوم، انظر حولك، تخيل أنك ترتب غرفة نوم في فيلم، وأنتك بطل الفيلم، هل تشعر أن الأشياء الموجودة في غرفتك تعكس شخصيتك؟ هل تدعم تلك الأشياء أهداف شخصيتك ودوافعها وأحلامها؟ ما العناصر التي لم تعد تتعرف إليها؟ هل يمكنك التخلي عن هذه الممتلكات؟

الغرفة المفضلة

ما هي غرفتك المفضلة التي أمضيت فيها معظم أوقاتك؟ يمكن أن تكون هذه الغرفة في أي مكان في العالم، بل يمكن أن تكون غرفة وهمية في مدينة أخرى، على كوكب آخر، وفي عالم آخر، ما الذي يوجد في تلك الغرفة؟ ما لون الجدران؟ هل هناك نوافذ؟ أين تقع الغرفة؟ ما الذي تحبه فيها؟ فكّر الآن في غرفتك المفضلة في منزلك، هل يمكنك دمج أي من هذه الخصائص في التصميم؟

قصة المنزل

تخيّل أنّك رحت منزل أحلامك، أين يقع؟ اكتب قصّة عن يوم واحد في منزلك، اكتب الكلمة الأولى التي تتبادر إلى الذهن عندما تفكر في الحواس الخمس بشكلٍ مترابط بالمنزل:

شم

تذوّق

تجسس

استمع

انظر

المكتبة نت

مكتبة في البيت

www.Maktabah.Net

المنازل

اذكر خمسة أماكن تتبادر إلى ذهنك فوراً عندما تفكر في المكان الذي قد تستمتع فيه بالحياة، ما الذي يعجبك في هذه الأماكن؟ ما الذي يقودك إلى كلٍّ منها؟ كيف ستكون حياتك في هذه البيئات؟ كيف ستكون الثياب التي سترتديها؟ ما الذي ستأكله؟

الأنعراض

ما هي العناصر التي تعني لك الكثير في المنزل؟ كم مرة تنتظر إليها عادة؟ ما هي القصص وراء كلٍّ منها؟ اكتبها الآن، واعط كل واحدة اسماً.

العمل

سياتل، واشنطن ⇨ غراند رابيدز، ميشيغان ⇨ سان فرانسيسكو، كاليفورنيا، 2012

"لقد رأيت هذا المكان في أحد الأفلام الوثائقية في وقت متأخر من الليل، وكنت دائماً أرغب في البحث عنه". هذا ما أخبرني به أشلي ذات يوم. كتبت بحبيّة عليها بسعادة غامرة: "أخبريني أكثر". تناولت جرعةً من مشروب لاكرواكس، واتكأت على كرسيّ مكتبي، كنت أنا وآش محررتين في شركة سفر ضخمة.

ولم يكن يحدث شيءٌ في معظم الأيام، كنا نجلس في غرفتنا، ونكتب بعض الأرقام في المربعات، وكنا غملاً أجسادنا بالماء الغازي المجاني، لكن اليوم كان مختلفاً.

قالت آش: "تحققي من هذا". ولصقت رابطاً في نافذة الدردشة، "يجب أن نذهب".

لقد نقرت على الرابط، لقد أخذني إلى الصفحة الرئيسية لـ "التواصل الثقيفي مع الذكاء الفضائي خارج الأرض" (ECETI)، وهي مزرعة فضائية مشهورة عالمياً تقع في تروت ليك، واشنطن، يبلغ عدد سكانها 557 نسمة. لقد بحث عنها، كان من الممكن القيادة إليها من سياتل.

في المزرعة يمكنك أن تختبر: مشاهدة أجسام غامضة في الليل، والثيران الأليفة، وقوة العلاج المجري، وبركاناً خامداً، وبرج مراقبة أرجوانياً حيث كان يُبثّ عرضٌ إذاعي ليلي مباشر. لقد جذبت المزرعة الناس من جميع أنحاء العالم، على ما يبدو كان أحد أعضاء فرقة بريطانية شهيرة جداً ضيفاً منتظماً هناك.

سألت آش: "ألا تشعرين بالحماس؟".

أجبتها: "يذكرني هذا الموقع برواية كريستوفر بايك".

كتبت بحية عليّ: "أعلم، أليس هذا رائعاً؟".

لم أرَ آش متحمسةً على هذا النحو منذ أن جرّتني إلى حانةٍ على شكل
فنجان شاي عملاق في وقت ما من ذلك العام، لم أكن أرغب في أن أخيب
أملها، أحببت أنني كنت الصديقة التي فكرت في دعوتها إلى هذه المغامرة.

واصلت بخني إلى أن وجدت شيئاً ما في موقع سوشل ميديا غولد: مقطع
فيديو على يوتيوب يسمى "الأجسام الغريبة ذات طاقة غير منقطعة".

بقي مشهد الفيديو على حاله: سماءٌ خضراء قائمة مع أضواء متألّكة، لا
شيء مذهلٌ للغاية، ثم أدركت أن الصوت كان مكتوماً، فممت بتشغيله.

صاح شخصٌ ما: "انظر، إنها ترددات قوة!".

صاحت امرأة: "أعطنا واحدة من أجل الطريق".

"عقلي!!!"

"كان ذلك مذهلاً!"

لم أشهد هذا المستوى من الفرح الحقيقي منذ أن رأينا وأصدقائي... توم
كروز في فيلم "Legend at my thirdgrade sleepover"، كان ذلك رهيباً.

قال الصوت الأكثر هدوءاً وبرودةً سمعته في حياتي، أظنّ أنه يجب أن يكون
صاحب المزرعة: "قلت لك إنهم سيأتون بعد أن قمنا بتشكيل تلك الدائرة. نعم،
دائرة الاهتمام، سأذهب لأشاهدكم يا رفاق، سوف يخرجون إليكم".

لقد تدافع الحشد بهمجية، هذا ما حصل فقد تمت عملية البيع.

كنت ذاهبةً إلى هذه البقعة الغامضة على الخريطة، بغض النظر عن ما يوجد
هناك.

كتبتُ مجدداً إلى آش: "حسناً، أنا مفتونة، مرتبكة، وأشعر بالإنارة أكثر
من أي وقتٍ مضى، أنا وأنتِ سنذهب إلى حفلة سُبَاتٍ مع مخلوقات
بلياديان".

لقد بحثت عن وسيلةٍ للاتصال، كل ما استطعت العثور عليه كان رسالة
بريدٍ إلكتروني لشخصٍ منظمٍ يدعى N8.

مرحباً N8!

أحبّ تشجيعك العلاقات المفتوحة مع الأنواع الغريبة الأخرى، فأنا أشعر بالفضول الشديد لتجربة تعزيز القوة بشكل شخصي. هل يمكنني وصادقتي آشلي قضاء ليلة في المزرعة؟ حيث لدينا جدول مواعيد ممتلئ نوعاً ما، نحن لا نعرف الكثير عن أمور المؤامرة، لكننا نحب المخلوقات الفضائية والفضاء. ملاحظة: شكراً لك على أخذ هذا الأمر في عين الاعتبار. مع كامل حبنا، أندس وآش.

نقرت على زر إرسال، وشبكت أصابعي. لم يتبق لي سوى أسبوع واحد في سياتل، كانت حياتي تتغير بشكل جذري مرةً أخرى. كان المنزل الذي اشتركت فيه مع زملائي الأربعة ذوي الميول غير السوية على وشك أن يُهدم، قررت أن هذه إشارة لكي أحاول الاقتراب من وظيفة حيث أستطيع فيها الكتابة بالفعل، ولم أكن أعرف بالضبط أين أو ما هو هذا المنصب، لكنه كان بعيداً عن العمل الذي كنت أقوم به.

ربما أستطيع أن أجد الإجابة عن طريق الفضائيين. لا بدّ أن يكون N8 قد أحسّ بها، لقد أرسل لي رسالةً بالبريد الإلكتروني في اليوم التالي، ولصقت رده في رسالة دردشة إلى آش.

تحياي لأندس وآش، تسعدنا استضافتكما في المزرعة، تستطيعان القدوم يوم السبت 9 مايو / أيار، الاتجاهات موجودة أدناه. سلامٌ لكم من N8.

أمضيت الليلة قبل مغادرتنا في منزل آشلي، كانت تعيش مع زوجها وشخصين فرنسيين في الضواحي، في هذه المرحلة كنت بلا مأوى بشكل رسمي، لقد عادت حياتي كلها إلى حقيقة سوداء ملعونة. "لقد ذهبت إلى متجر جو، وحصلت على تشكيلة من الكعك" قالت آش: "أعتقد أن منظرّي المؤامرة هؤلاء يحبّون الحلويات، أليس كذلك؟ رقائق الشوكولا؟ أنظنين أن هذا مناسب؟". أجبته: "بالتأكيد، ومن لا يحب رقائق الشوكولا؟".

غادرنا في وقتٍ مبكرٍ في اليوم التالي، لقد ارتديت قميصاً أعطتني إياه آش مطبوعاً عليه عينا فيل كولنز (كلثانا أحببنا فيل)، وتنورةٌ قصيرةٌ ذهبية اللون من التويد، وحذاء من الشامو، وسترةٌ واقيةٌ أرجوانية وسروالاً طويلاً، في حين أنّ آش كانت ترتدي الفستان المخصص لسباق كنتاكي مع قبعةٍ عريضة كبيرة واتعلت جزمة. كان مظهرنا يصرخ: "أمي دعينا نرتدِ ملابسنا بأنفسنا اليوم"، لكن الأمر كان رائعاً لأن الفضائين يقدّرون حقاً عندما تكون مميزاً.

قادت أشلي، وضللنا الطريق، لكن المشهد كان جميلاً للغاية، فقد اغرقنا حول جبال منحدرة ومررنا ببحيراتٍ بلورية تعكس السحب، في مكانٍ ما في الطريق تقريباً، ظهرت "السفينة الفضائية" الخاصة بنيكي ميناج.

صحت: "إنها إشارة، إننا قرّيتان".

واصلنا طريقنا نحو أعماق غابة واشنطن، إنّ أشجار الصنوبر العملاقة جعلت سيارتنا الصغيرة تبدو كالقزم، كان السكون غريباً.

سحبت تورتي الذهبية القصيرة ونظرت من النافذة، كان الطريق السوعر مليئاً بصور الأجسام الغريب التي أُحرقت في جذوع الأشجار.

فقلت: "أشعر أننا ذاهبتان إلى معسكرٍ صيفي سماوي".

أوقفت آش السيارة في أرضٍ موحلة، ومشينا نحو "المكتب الرئيسي"، كان عبارةً عن كوخٍ خشبي طليت جدرانُه باللون البرتقالي المائل للأحمر، وكانت توجد أعلام الصلاة، أخبرونا أننا سنقيم في غرفةٍ بها أسرةٌ طابقيّة، لقد خاض خلفنا رجلانٍ نقاشاً حاداً حول وجود التنانين، لقد دفعنا نقداً ثمناً لغرفتنا، حيث لم تؤمن ECETI بالبنوك.

قالت آش: "أنا خائفة".

قلت لها: "مهما حدث هنا، لا تسمح لي تحت أي ظرفٍ بالترفيه عن أي رجل، جدياً، لا رجال، من فضلك".

قالت آش: "إنّ هذا المكان غريب عما كنت أعتقد، يا إلهي، إنّهُ هو".

"مَنْ؟".

همست آش: "جيمس، مالك المزرعة".

نظرت إلى الأعلى، نظراً لارتدائه القميص المصبوغ بألوانٍ متداخلة وتسريحة شعره الخفيف التي تشبه ذيل الحصان، بدا جيمس مثل شخصٍ قد تصادفه في حفلةٍ أكثر من كونه شخصاً يتحدث بحماسٍ حول السلالات الفضائية الخمسة التي تعيش، وفقاً للشائعة، في جبل آدمز، أخبرتني آش أن جيمس اعتاد العمل في تجارة العقارات، وكان لديه بعض التجارب القريبة من حافة الموت، والتي فسرها على أنها دعوة لتغيير مسار حياته.

توجهنا إلى الخارج إلى حقل الأحلام بالمرعة، يبدو ذلك رائعاً، لكنه لم يكن كذلك - فقط بضعة كراسي بلاستيكية فوق العشب الأخضر وحفرة للنار، فتحنا زجاجة الشراب وتمشينا في المكان، ثم عبرنا بالقرب من الشيران البرية، كان هناك حقلٌ من الزهور البرية الصفراء، وبعض الكلاب التي ظلت تظهر من العدم.

كان ذلك مخيفاً.

بحلول الظلام، عدنا إلى الدائرة، والتفتُ في الأرجاء وأنا جالسةٌ على كرسيّ بلاستيكي، عبرَ نسيمٌ باردٌ شعري، فشعرت كم أنا صغيرة وأنا تحت قبة النجوم، لقد كانت كبيرة للغاية هنا لدرجةٍ تُشعرك بأنك تستطيع أن تخرج لسانك وتلعقها، وصلت إلى هاتفي الخلوي لالتقاط صورةٍ لهذه اللحظة، في تلك اللحظة انطفأ الجهاز.

يرجى الانتباه، وحثّ مخيلتي، ستكون هذه ليلةٌ جيدة.

"خذني" قال جيمس، وهو يعطيني نظارة باهظة الثمن من أجل الرؤية الليلية، "ضعي هذه النظارة وانظري إلى الأمام مباشرةً في الجبل، سيظهر بابٌ في بعض الأحيان".

لقد انتفضت مراكز التركيز في عقلي، لكنني راجعت نفسي، أنا أكره تلك المقالات حيث ينتقد الكتاب الأشياء دون أن يسمحوا لأنفسهم بتجربة الأمور بشكلٍ حرٍّ، علاوةً على ذلك ما الذي قد عرفته عن الأحداث الليلية في بحيرة تروت في واشنطن، على أي حال؟

ثمة طريقةٌ واحدةٌ لاكتشاف ذلك.

لقد وضعت النظارة الواقية على رأسي ونظرت حولي، وعندما نظرت بعيداً رأيت ومضاتٍ ساطعة خاطفة تتردد مثل الحشرات المضيئة، كانت توجد كرات خضراء غامضة تطفو عبر الأشجار.

"لقد علمت من اللحظة التي رأيتك فيها أننا سنكون وحدنا في وقت لاحق".

هذا ما قاله صوتٌ ذكوري وبريطاني.

رفعت النظارة الواقية إلى أعلى رأسي والتفتُ إلى يميني، كان رجلاً في أواخر الثلاثينات من عمره، ذكرني بجورج هاريسون، بابتسامةٍ صفيقة وشعرٍ أشعث تتوقعه من شخصٍ محبٍ للخيال العلمي، وكان جسده الهزيل يرتدي سروالاً فضفاضاً للغاية، وقميصاً كاكياً، ويتعل حذاءً مخصصاً للمشبي لمسافاتٍ طويلة، وتدل ميدالية فضية من عنقه، كان مظهر هذا الرجل بعيداً كل البعد عن شخصيات سياتل ذات الطابع الجمالي في حي الكايتول هيل، لقد وجدت مظهره لطيفاً.

سألته: "المعذرة، ماذا؟" وقلت الشراب في كأسِي "من أنت؟".

"أنت"، كرر الرجل، المدثر ببطانية مصنوعة من نسيج الألبكة، "لقد رأيتك، في الكوخ في وقتٍ سابق، كنت أعرف أنني أردت التحدث إليك، وكنتُ أعلم أنني سأفعل ذلك".

"أنا أحب أنك تتحدث كما لو أنك في برام ستوكر دراكولا".

أرف قائلاً: "أنا غاري".

لقد ابتهجت عيناه - كانتا رقيقتان وبنيتان وأوسع من برميل الشراب - في وجهي، جعلني النظر إليهما أشعر وكأنني أصعد في قطار الملاهي، حيث كانتا غريبتين ومألوفتين في الوقت نفسه.

قلت أنا: "أنا أندريا، هذه ليلتي الأخيرة في شمال غرب المحيط الهادئ".

"حقاً؟ وبعدها إلى أين ستذهبين؟"

"ميشغان، لكن لفترةٍ وجيزة، وبعد ذلك سأنتقل إلى شيكاغو".

قال لي غاري: "لن تذهبي إلى شيكاغو".

نظرت إليه: "نعم، ماذا تقول، لقد أجريت مقابلات هاتفية خاصة بالوظيفة".

قال غاري: "كلا، أتوقع أنك ستذهبن إلى مكانٍ آخر، كاليفورنيا!".
هززت رأسي: "لا، أنا حقاً لا أعتقد ذلك".
ضحك غاري: "سترين!".

أخبرني غاري أنه يعمل بشيء له علاقة بالآثار، أو دراسة كيف بدا الماضي، بطريقةٍ ما كان قد جمع بين خلفيته في مجال العلاقات العامة وبين اهتمامات حياته المتعلقة بالمواقع القديمة لتخيّل هذه المهنة الجديدة لنفسه، لقد سافر حتى الآن إلى العديد من الأماكن مثل الأهرامات وجزيرة إيستر، واستخدم الترددات الصوتية لعلاج الآخرين.

سألته: "كيف تمكنت من فعل كل هذا؟".
قال لي: "إني أقرأ الكثير من الكتب!".

كانت قصص غاري الخاصة بنفس جودة أيّ كتاب خيالي كنت قد قرأته من قبل، كانت هناك حكاياتٌ عن تعاونٍ محتمل مع ملكة جمال كبير في التسعينيات من القرن الماضي وبمجموعة الموسيقى / النوادي الموسيقية دي لايت (هل تذكر أغنية Groove Is in the Heart)، علاج الحيوانات الفوري، والشجار مع حراس المعبد، حتى أنه أقسم أنه رأى الأرواح في وقتٍ متأخر في إحدى الليالي خارج معبد إيزيس، في هذه اللحظات كانت آش تركز مع النظارة الليلية في الغابة إلى مكانٍ ما، لقد أمضيت ليلتي بأكملها وأنا أستمع، في الصباح ودعنا غاري وجيمس وتنبأ لنا.

قال غاري: "استمتعي في كاليفورنيا".

وأضاف جيمس: "وما وراءها".

ثم ضحكا، انطلقت وآشلي، وهبطت في ميشيغان وبعد بضعة أيام استقلت القطار.

لقد استقلت القطار إلى شيكاغو لإجراء مقابلةٍ للحصول على وظيفة محرر في مجلة تعنى بالشعر - الوظيفة ذاتها التي تقدمت إليها بعد تخرجي من الكلية.

بعد أسبوع اعترفت لي صديقتي وزميلتي السابقة قائلة: "أندس، لقد أعطيتك رسالة توصية مزرية". لقد أعطيت اسمها للمحرر بعد المقابلة. "ماذا؟ لماذا؟".

"أنا آسفة، لكن صديقتي جيدة للغاية لكي تعمل في مجلة كهذه، أنت أندس، لا يمكنك العودة إلى الوظيفة الأولى التي أجريت بها مقابلة بعد الكلية، ينبغي أن تختاري مكاناً يُثيرك، شيئاً خفيفاً، اذهب إلى هناك". جلستُ وكلماتها تتردد في ذهني، ثم تذكرت تنبؤات غاري، لقد تخيلتُ العيش في سان فرانسيسكو لسنوات، كنت قد سافرت عبر البلاد لإجراء مقابلات عمل، لكن لم أحصل على نتيجة، لقد تخليت كلياً عن أحلام اليقظة، لكن بعد مقابلة غاري، الرجل الذي ابتكر أعمالاً دولية قائمة على الرغبة في عيش حياة تشبه روايات الخيال العلمي، تم تذكيري بالتخيل المتعمد، لقد جعلني لقاؤني به أتبّه مجدداً إلى جمال الخيال، أغلقت الباب على نفسي في غرفة نومي، تماماً كما كنت أفعل عندما كنت طالبة في المدرسة الثانوية، وكتبت لنفسي قصة جديدة.

إني أقوم بكتابة وتحرير واكتشاف أماكن وأشخاص جدد كل يوم، ولدي حرية إبداعية في كتابة القصص على شكل قصيدة أو أغنية أو سؤال وجواب أو على نموذج القافية، أنا جزء من فريق، لكنني أعمل عن بُعد من شقتي، أعمل في شركة معترف بها على المستوى الوطني، إني أكتشف ما يثير فضولي، وأتحدث إلى عقول مثيرة للاهتمام، وأذهب في مغامرة جديدة كل يوم.

لا توجد وظائف هذا هو الأمر، لقد بحثت كل يوم ثم استسلمت، في بعض الأحيان من المهم معرفة وقت المغادرة عند القيام بالتخيل المتعمد، حيث سيحدث ذلك عندما يحدث، لذلك ربما تجلس فقط وتشاهد اليراعات لمدة ثانية، حديساً كنت أعرف أن هذا هو ما أحتاج إلى فعله، فتحت عيني على محيطي الحالي، كان الصيف في ميشيغان، وكانت أختي، وهي معلمة خاصة، متوقفة عن العمل لمدة ثلاثة أشهر.

هل سبق لك أن جربت صيف ميشيغان من قبل؟ معظم الناس لا يفعلون ذلك، فهم يذهبون إلى أحد السواحل، الجميع مشغولون بالجدال بين الشرق والغرب وينسون كل شيء عن ميشيغان النقية، أستطيع القول بصراحة أنه بعد تجربة الصيف في عدة أماكن، لا تزال ميشيغان في المرتبة الأعلى، في ميشيغان يجتمع الماء مع الغابة، حيث أن الخضار والزرقة السائدان فيها يجعلانها كعلبة ألوانٍ جذيرة بالاهتمام، وهناك تجد الغيوم البيضاء الناعمة التي تبدو تماماً مثل تلك الموجودة في افتتاحية برنامج عائلة سمبسون، وتنبعث رائحة الصيف من منزل البحيرة ونيران المخيم، وفي الليل تصدر الصراصير أصواتاً عالية.

لقد قرّرت أن هذا الصيف سيكون صيفنا.

أنا مدركة أنه ليس لدى كل فرد الصيف بأكمله للتسلية، لكن تخصيص بعض الوقت من أجل سلوك حفلة البييترا يعدّ ضرورياً للتخيل المتعمد. أختي محبة للطبيعة بشكلٍ كليّ، لذلك ذهبنا إلى أماكنها المفضلة - البحيرات القائمة والغابات المنعزلة والشواطئ العامة - لقد أمضينا أجمل الأوقات، حيث صنعنا تيجان الأعشاب البحرية، وطفونا على العوامات، وجلسنا على الشرفات الخلفية تحت ضوء القمر الرقيق، ما زلت أشعر بالقلق حيال مستقبلتي، لكن كلما هدد المجهول بابتلاعي، كنت أعود إلى قصتي، كتبت مراراً وتكراراً، واستمعت إلى الموسيقى وتخيلت المزيد، لقد دفعني التخيل المتعمد إلى الشك.

ذات صباح، راودتني فكرة كتابة سان فرانسيسكو في شريط البحث مرة أخرى، ولم أصدق ذلك، كانت مجلة دايلي كاندي تقوم بالتوظيف، وكنت أرغب في العمل هناك إلى الأبد، لقد أحببت مرحها ودعمها الدؤوب للمصممين المستقلين والشركات والأفكار، لسوء الحظ، كانت دايلي كاندي فريدة من نوعها في مجال الإعلام حيث لم يغادر أي من المحررين المجلة.

لقد قرأت المنشور حتى حفظته، أرادوا خبيراً يعرف المدينة من الداخل والخارج، إن أطول فترة قضيتها في سان فرانسيسكو كانت أسبوعاً واحداً وذلك عندما كنت في الثانية عشرة من عمري، ومع ذلك، كنت مقتنعة: كانت هذه وظيفتي.

لقد كانت نماذج تقديم الطلبات على المواقع مخيفة، لذلك قمت بالبحث عن معلومات الاتصال بالحرر.

مرحباً، تمانينا على الترقية الأخيرة التي حصلت عليها، أنا لست مؤهلة لهذه الوظيفة عن طريق النشر، لكنني الشخص المثالي لذلك، إليك السبب...

ثم ثرثرت بحدود الثمان فقرات، لم أستطع أن أصدق ذلك: لقد كتبت لي. ها هو الاختبار، بالتوفيق.

في وسائل الإعلام التي تتناول نمط الحياة، يُعدّ اختبار التحرير أمراً مهماً، فهو فرصتك الوحيدة لإثبات فهمك لرؤية الشركة، وإظهار أفكارك الأصلية. لقد كان اختبار التحرير هذا ضخماً للغاية، حيث استغرق مني ثمان ساعات كل يوم لمدة أسبوع كامل حتى أكملته، حاولت أن أجعله ممتعاً، فإذا كنت أقضي وقتاً ممتعاً به، فربما هم أيضاً كذلك، أشرت إلى المزرعة الفضائية، وتحدثت عن الباندا، وكان جهدي نابعاً من القلب ويحتوي على بعض الجنون. بطريقة ما، وخلال أسبوع من التقديم، كنت في مدينة نيويورك، وبعد ذلك بثلاثة أسابيع، تلقيت المكالمات.

"هل تستطيعين التواجد في سان فرانسيسكو بعد خمسة أيام؟"
لم يكن لديّ مكان لأعيش فيه، ولم أعرف سوى صديق واحد في المدينة.
"بالطبع" أجبت.

ما هو جوهرك؟

ليس لدى الجميع شغف عميق عندما يتعلق الأمر بالعمل، فمعظمنا يريدون فقط أن يملكوا ما يكفي من المال في حسابهم المصرفي لسداد فاتورة الهاتف في الوقت المحدد، ولكن هناك شيء واحد تملكه جميعاً، سواء أحببنا ذلك أم لا، هو الجواهر.

الجوهر (الاسم): الطبيعة الجوهرية أو الميزة التي لا غنى عنها لشيء ما، لا سيما الشيء الجرد الذي يحدد شخصيته.

فعندما ترى شيئاً ما ويبدو مألوفاً على الفور، ذلك يشبه (أدخل اسم صديق أو حبيب أو فرد من العائلة). ربما يتصل بك الجميع لتجعلهم يضحكون بعد الانفصال، وربما تعشق إطعام الناس، وربما أنت مهووس بالسيطرة وتستمتع بالعمل علي برنامج إكسل، عندما تقع في حب جوهرنا، فإن الآخرين يفعلون ذلك أيضاً، نحن نصبح أكثر سعادة، ونجعل الآخرين أكثر سعادة، وعندما نربط عملنا بجوهرنا، فإننا سنحب فعلاً ما نقوم به.

إلى جانب ما تفعله فإن الجوهر يعبر عن حقيقتك، لا يمكنك تزييفه، ولا يمكنك إخفائه، على الأقل ليس لفترة طويلة، ثق بي هنا، حاولت أن أفعل ذلك لسنواتٍ طوال.

أذكر في إحدى الليالي، في أوج أيام سان فرانسيسكو، عندما دُعيت لحضور حفل عشاء فاخر، كانت شركة طيران تروّج لرحلاتٍ جديدة إلى أمريكا الجنوبية، وأرادت استضافة وسائل الإعلام في المدينة، ثم خرجت أوبرا من سيارتها وتفاجئ الجميع في المطعم بتذاكر ذهاب وإياب مجانية. لقد أرسلت شركة العلاقات العامة سيارةً ليموزينٍ سوداء، ارتديت فستاناً من راتشيل كومي وانتعلت من فريدا سالفادور بدلاً من ملابسِي المعتادة القديمة، ووصفت شعري.

لكنّ جوهرِي كان يتحدث بصوتٍ أعلى من ملابسِي الغالية الثمن. وفي منتصف الطريق إلى العشاء، التفتت إلى الضيفة الجالسة إلى يساري. وسألتني: "هل تعلمين أن زوجي يقوم بجمع العملات؟". لم أكن متأكدة كيف عرفتُ أنها تستطيع أن تكشف لي عن هذه الحقيقة، لكنني تساءلت عما إذا كانت قد شعرت للتو بأنني سأقدّر ذلك، كان الأمر كما لو أنها عرفت بأنني لا أزال نفس الطفلة التي أرادت الركض في الفناء بحثاً عن الجن والانحراط في مناقشاتٍ علنية حول مواضيعٍ متعلقة بالإيمان. لقد استمر انفتاحي على جوهرِي الأصلي مع تقدمي في العمر، وبعد سنوات من التكرّر في كل من المهنة الآمنة والمهنة الرائعة، كان عليّ أن أقول أخيراً، تباً لذلك، وفجأةً، أصبح العالم ألطف معي، كان ذلك أسهل، بعد

سنواتٍ من عدم بيع مشاريعي، فجأةً كان لديّ وكيلان أديان، وصفقة كتاب، وكتابٌ آخر قيد التسليم.

عندما تُظهر جوهرك الحقيقي - ليس ذلك الذي تزوّره وإنما جوهرك الذي أنت عليه بالفعل - شيءٌ ما يعمل، وهذا يتطلب الوقوع في الحب مع الطيف الكامل لنفسك، بل أكثر من ذلك البقاء في حالة الحب، إنه الشيء الأقرب إلى تجربة السحر.

كما هو الحال في المزرعة الفضائية.

لقد أمضيت سنةً بأكملها في سياتل مذعورةً من إطلاقي لكامل رغباتي الحقيقية في الحب والعمل والحياة، وعندما أفتعني آش بالمزرعة الغريبة، حصلت على تجربةٍ وسّعت واقعي إلى ما هو أبعد مما تخيلت أنه كان متاحاً لي، إذا كان هذا الرجل البريطاني الغريب يستطيع أن يصمم حياةً منسجمةً مع قيمه وأفكاره ومصالحه الباطنية، فإنني كذلك أيضاً.

يطلق الفضول العنان لعقولنا على إمكاناتٍ، ومعارف، وروابط جديدة قد لا تكشف عن نفسها في ظلّ ظروفٍ روتينية، ومع ذلك نحن في كثيرٍ من الأحيان اليوم نتجنب ذلك، ونحن نعتبر أن الفضول بلا هدف، بلا فائدة، نقيض الإنتاجية، نحن نجبر أنفسنا على العمل مثل الآلات، مع التركيز بشدة على المهمة التي في أيدينا والتي أغلقت أنفسنا أمام أقوى القوى التي نستطيع الوصول إليها كبشر: الخلدس والخيال.

وفقاً للدكتورة ساندا إيرديليز، الأستاذة في جامعة ميسوري، عندما نمارس التخيل المتعمد، يجب علينا أن نتقبّل الغموض كجزءٍ من السحر: "لا تدخلني إلى الغابة إذا لم تكوني مستعدةً للضياع، حيث أن كل ما تدور حوله الغابة هو الضياع". قالت لي عبر الهاتف، كان ذلك بعد ظهر يوم الأربعاء، وكنا نتناقش حول مفهوم الصدفة، وهي ظاهرة تعرف بأنها وقوع وتطور الأحداث عن طريق الصدفة على نحوٍ جيّد.

كثيرٌ من الناس ينظرون إلى الصدفة بالطريقة نفسها التي يتبعونها مع الحظ، باعتباره حادثاً سعيداً، لكن إيرديليز، التي كانت تدرس هذا الموضوع منذ

منتصف الثمانينيات، لا توافق على ذلك، لقد كشفت أبحاثها أن هذه الاكتشافات المحظوظة ليست بالضرورة حوادث ولكنها تحمل مجموعة من المهارات الخاصة للغاية التي يمكن لأي شخص أن يقيوها.

يحدد بحث إيرديليز الموضوعات التي تدرج وفقاً لثلاث مجموعات مختلفة، الأولى تتضمن "الذين لا يتعرضون للصدفة"، هؤلاء الناس يتمسكون بقوائم المهام الخاصة بهم، ولا يجولون بعيداً عن مهامهم، ثم هناك من يتعرضون للصدف في بعض الأحيان، أو أولئك الذين يضلّون في بعض الأحيان، وأخيراً هناك أكثر الأشخاص إثارة للاهتمام من بين جميعهم، وهم الأشخاص الذين يتعرضون للصدفة بشكل هائل أو المصادفون الكبار، هؤلاء الناس تسعدهم الدهشة أينما كانوا، من خلال استكشاف الفضول، فهم يقون أعينهم مفتوحة في جميع الأوقات، وفقاً لإيرديليز يجد المصادفون الكبار معلومات قيمة في أماكن غير مرجحة لمجرد أنهم يعتقدون أنهم سيفعلون ذلك، يثير تشويق الاكتشاف اندفاعاً إيجابياً في الأدرينالين، مما يفرض سلوكاً معيناً، وبعبارة أخرى مع استمرار الممارسة والإيمان، يمكنك تحديد الطريقة التي تنظر بها إلى العالم، وتغيّر تجاربك مراراً وتكراراً، تقول الدكتور إيرديليز: "أمن أن فضولك سيأخذك إلى هناك، لا توجد إجابة جاهزة عن كيفية القيام بذلك، يجب أن تتق بنفسك ثم شاهد ما الذي سيحدث".

تاريخياً، أدت القدرة على التحوال الذهني إلى بعض أكثر الإنجازات ابتكاراً في العالم، الكثير منا على دراية بقصة ألبرت أينشتاين، الذي ترك مدرسته الألمانية في سن السادسة عشرة لصالح مدرسة قروية سويسرية شجعت الطلاب على تصور أفكارهم، هناك حاول أينشتاين أن يتخيل كيف سيكون عليه التنقل بسرعة كبيرة بحيث يمكن للمرء أن يلحق شعاع الضوء.

استمد أينشتاين رؤيته من الإلهام والحدس وليس من المنطق، وباستخدام قوة تخيله، كان قادراً على إيجاد صلات بين عوالم لا تبدو مترابطة، بل صاغ أينشتاين مصطلحاً لرغبته بتجربة الاحتمالات في رأسه بدلاً من أن تكون في مختبر وهو: "gedankenexperiment"، يُعرّف هذا المصطلح بأنه عبارة عن

تجربة تجري في ذهن فقط.

إن آينشتاين هو مثال واحد فقط، حيث كان إسحاق نيوتن، أحد أعظم علماء الرياضيات في التاريخ، مشهوراً بقيامه بالاسترخاء والتأمل في الحداثق عندما سقطت تفاحة على رأسه أدت لتوصله إلى قانون الجاذبية، ومارك توين الذي كرّس أياماً لقضاء أحلام اليقظة حول مزرعة مثيرة للدهشة قبل نشره "مغامرات توم ساوير"، ولدينا الأخوان رايت كمثل على ذلك أيضاً حيث قاما بإيقاف عملهما على الدراجة، ثم جابا في الأرجاء وأخترعا الطائرة، وكذلك حبكة رواية هاري بوتر التي راودت ذهن الكاتبة جي كي رولينغ أثناء قيامها بأحلام اليقظة وهي تحدق خارج نافذة القطار، وحتى المجلة التي عملت بها كمحررة أزياء لأول مرة جاءت من أحلام اليقظة التي كانت لدى الناشر في غرفة سكن الكلية.

تقول إيرديليز: "يجب أن نكون حساسين بعض الشيء عندما يتعلق الأمر بعنصر الفضول، إذا كنا نشعر بالتوتر، وإذا كنا مشغولين، وإذا كنا مهتمين جداً بإنجاز مهمتنا الحالية، فإن هذه القدرة ستصبح خفية عنا".

غالباً ما نركّز بشكل كبير على الوصول إلى ما نعتقد أنه يجب أن نكون عليه، وذلك من أجل منع احتمال حدوث أحداث مفاجئة، أثناء ممارستنا للتخيل المتعمد نرى الصورة في أذهاننا، لكننا نطلق الرغبة في التحكم في كيفية سيرها وتفصيلها، كنت أعرف أنني أردت وظيفة أكثر إبداعاً تتناسب مع مجموعة المهارات الخاصة بي، ولكن عندما حاولت التعامل مع الموقف باستخدام الخبرة السابقة (أي البحث عن وظيفة مماثلة لما قمت به من قبل) ووفقاً لما هو مألوف (العودة إلى المدينة التي عشت فيها لمدة خمس سنوات)، لم يكن الخيار مثيراً للغاية، لقد أصبح الأمر كذلك فقط عندما أطلقت العنان لنواياي وقبلت دعوة إلى ECETI التي بدت وكأنها تنحرف تماماً عن طريقي المقصود، لقد قابلت شخصاً وسّع الواقع الخاص بي وغير مجرى حياتي، فلقد سمحت لحياتي بالتحرّك في اتجاه أكثر تحفيزاً من خلال البقاء منفتحة على الأفكار الجديدة حتى تلك التي لم أتمكن من رؤية برهان مادي على أنها حقيقية.

تخيل أن عملك قد يكون أي شيء

مع تطوّر سوق العمل بوتيرة سريعة، يقدر المتدنى الاقتصادي العالمي أن 65 في المئة من الأطفال الذين يلتحقون بالمدارس الابتدائية اليوم سينتهي بهم المطاف إلى العمل في وظائف ذات أنواع جديدة غير موجودة بعد، في هذا الوقت التنافسي للغاية والمتطور باستمرار، من الضروري أن نبدأ بالثقة في خيالنا وفرص التصميم التي تزيد من الميزة الفريدة والجوهر الأصيل لدينا.

كما ذكرت إيرديليز، لا يوجد منهج محدد للقيام بهذه العملية، قد نستهلك بشكل محموم قصص النجاح، والكتب، وقد نأخذ الإلهام من الأبحاث التي أثبتت جدواها، ولكن الطريقة الوحيدة حقاً لخلق نوع من الفرص المُرضية هي الثقة في العظة الفردية لدينا ضمن الصورة الأشمل، لدينا الفرصة للتعمق أكثر بدلاً من التعاقد مع مدرب لمهارات الحياة أو القيام باختيار الأصدقاء، راقب نفسك وأنت في العالم الخارجي، ما المحادثات التي تثير اهتمامك؟ ما الأشياء التي تلفت انتباهك؟ ما هي الكتب التي تهمك؟ عندما نستفيد من الحكمة البديهية لدينا، يمكننا استخدام النتائج التي توصلنا إليها لتطوير الأفكار، إن الاهتمامات التي قد نخشى أن تلقى بنا بعيداً كالنبؤذين يمكن تخيلها في إمكانيات جديدة، وهذا يتوقف على مدى قدرتنا على إعادة صياغة قيمتها الجوهرية.

عندما تتخيل عمداً فيما يتعلق بمهنتك، أو الطريقة التي تجني بها عيشك، قد تميل غريزياً إلى التركيز على المشكلة: أنت تكره وظيفتك، مديرك، تشعر بالملل، أنت عالق، إمكانياتك لا يتم تقديرها، لكن التركيز على ما لا تحب لن يؤدي إلى تجاوزك للموقف، بدلاً من ذلك ستستمر في إعادة تشغيل جوانب الموقف الذي لا تحبه، لكي تتخيل عمداً حلاً جديداً، يجب عليك تغيير تفكيرك.

إذا وجدت نفسك تكافح لرؤية ثوب فضي أو احتمال بديل، فابدأ بشيء أبسط، كن منفتحاً على الأفكار التي تبدو أكثر واقعية بالنسبة لك في هذا الوقت، على سبيل المثال إذا كنت ترغب في دعم نفسك من خلال الفن الخاص بك، ركز بدلاً من ذلك على التغييرات البسيطة التي يمكنك إجراؤها كل يوم، ربما يمكنك حضور دروس في الفن، وربما يمكنك أن ترسم كل يوم،

مهما كانت الخطوات التي يمكنك اتخاذها لإجراء تغييراتٍ صغيرة، فسوف تساعدك على المضي قدماً على الطريق الذي يثيرك أكثر، بمجرد البدء في احتضان القصد في خيالك، يمكنك تحرير نفسك لتجربة عددٍ لا يحصى من المغامرات المفاجئة.

ومن المثير للاهتمام، أن إيرديليز اكتشفت مع المصادفين الكبار أنه حتى مع ترف الإنترنت، لا يزال كثيرون يفضلون استكشاف الصدفة بطريقة أكثر عضوية، وتعتمد على النمط القديم، لقد قاموا بقص المقالات من الصحف وإرسالها بالبريد الإلكتروني إلى الأصدقاء، وصنعوا الملصقات، وتوقفوا عند ساحات البيع، وتفرجوا على متاجر الكتب المستعملة، لم يتوقف المصادفون الكبار أبداً عن اتخاذ المسارات الإبداعية، حيث يحتفلون بالتشويق الناتج عن البحث عن الكنز.

في بعض الأحيان، يمكن أن يبدأ الخيال المتعمد كقائمة مفككة، وصفحة طويلة من المشاعر والميزات والأفعال، وأحياناً تصبح قصة تستخدم فيها صوراً حية جداً لتخيّل مشهدٍ معين من حياتك، قد تكشف أنك تفضل استكشاف الأحلام والأفكار والإمكانات أثناء الرسم أو الخياطة أو العث بالناديل الملونة، تهدف التدريبات التالية إلى مساعدتك على اكتساب الوعي بخصوص بعض الأشياء التي تفعلها دون وعي، وإطلاق ومراجعة المخاوف الخيالية، واستكشاف الأماكن التي تجعل قلبك متأثراً، اعمل عليها بالطريقة التي تجعلك تشعر بأفضل ما يمكن.

التخيّل المتعمد والعمل

1. من القلم إلى الورقة: ربما تكون قد سمعت قصةً من صديق، وتبين أنها ليست صحيحة، ربما كنت تحب صناعة الفخار عندما كنت طفلاً وتريد الآن أن تحاول كسب لقمة العيش، وربما كنت تكره وظيفتك كثيراً حيث أنها تقتل قدرتك عللا الاستمتاع، ضع أداة الكتابة هذه على الصفحة، ودع خيالك يخبرك بما يجري، وابدأ أحلام اليقظة

الخاصة بك باستخدام حواسك الخمس، ركّز على حالة شعورك عندما ستقوم بذلك، لا تخجل، أضف أي شيء ينبثق من الخيال في هذه اللحظة، لا بأس إذا كان يتوجّب عليك القيام بمراجعة القصة عدة مرات لتوضيحها، إذا لم تكشف التفاصيل عن نفسها بعد، ركّز على كل ما هو موجود، ربما كلمة، ربما اسم شخص تأمل أن تقابله في أحد الأيام، وربما هي قائمة من الصفات.

يمكنك العودة إلى القصة والبناء عليها كل يوم، ويمكنك إجراء تعديلات عليها بناءً على ما هو منطقي بالنسبة إليك، كلما تمكنت من الكتابة بحرية، وبدأت في الوثوق بهذه الأفكار المجردة، أصبحت أسهل.

2. فترة الاحتضان: عد إلى قصتك، ولخصها في بضعة جمل قصيرة، واستمع إلى الموسيقى وأعد القصة مراراً وتكراراً في عقلك، تابع يومك ولاحظ ما إذا كان صداها لا يزال يتردد في عقلك، وأجري تعديلات وإضافات عليها، اكتشف ما إذا كان يمكنك أن تنقل الرؤية الورقية إلى ذهنك بحيث عندما تتعرض لموقف قاسٍ خلال النهار تكون هذه الرؤية بمثابة مخرج سهل، اشعر باللحظة في الوقت المناسب عندما تتقاضى راتبك وتحتفل بالازدهار في جوهرك الأصلي.

3. العمل المُلهِم: ما الذي يمكنك أن تفعله في هذه اللحظة لاتخاذ إجراء بشأن القصة؟ إذا كنت تريد عملاً جديداً، هل يمكنك التواصل مع شخص ما عبر البريد الإلكتروني والذي يعيش في هذه الحياة؟ إذا كنت ترغب في جعل عملك الحالي أكثر قدرة على التحمل، فهل يمكنك البدء بدعوة زميل في العمل إلى قضاء بعض الوقت السعيد؟ إذا كنت ترغب في فتح مخبز بشكلٍ سرّي، فهل يمكنك البدء بإجبار عائلتك على تذوق فطائر الليمون الخاصة بك؟

4. سلوك حفلة البيترزا: متى كانت آخر مرة رقصت فيها؟ هل حصلت لنفسك على حمامٍ ذو فقاعات؟ هل استخدمت أقلام التلوين؟ هل

ألفت قصةً حول أمر غامض رأيته في الشارع؟ هل تأخذ استراحاتٍ
من أجل التحوّل في الخارج لكي تقوم بتصنيف الأشياء الرائعة التي
تراها في ذهنك؟ ما هي الحيوانات التي تكشف لك عن نفسها مؤخراً؟
هل تقوم بالتصنيف أثناء العمل؟



المكتبة

مكتبة

www.Maktabah.Net

المشكلة

ما الذي وقعت في المتاعب من أجله عندما كنت صغيراً؟ ارسم المشهد أو اكتبه.

المنزل

ما هي الطرق التي كنت تفضلها للعب عندما كنت صغيراً؟ هل لعبت لعبة المنزل؟
إذا كان الأمر كذلك، فما هو الدور الذي لعبته؟ هل تخيلت نفسك وأنت في الغابة؟
إذا كان الأمر كذلك، فكيف فعلت هذا؟ هل بنيت شيئاً ما؟ هل ابتكرت عوالم أخرى؟
هل ساعدت الحيوانات؟ هل كنت تجمع الصخور؟ مع من كنت تلعب؟ كيف تفاعلت
معه أو معها أو معهم؟ أين كنت تلعب؟

وظيفتي الأولى

ما هي أول "وظيفة" حاولت أن تمثليها عندما كنت طفلة؟ ربما كنت ملكة الليموناضة، وربما قد صنعتي الكعك لكل أفراد عائلتك، وربما رويت أطول الحكايات، وربما قد صنعتي تيجاناً من الزهور في الحقول، اكتبي أول "وظيفة" على شكل قائمة أو قصة.

شخصيات خيالية

تحدث عن نشأتك، ما المهن التي رأيتها في البرامج التلفزيونية والأفلام والكتب والتي كانت الأكثر سحراً بالنسبة إليك ولماذا؟ ما الذي أعجبك بهذه الوظائف؟

رحلة الخريشة

شغل الأغنية الأولى التي تتبادر إلى ذهنك، وكلما كانت عشوائية، كان ذلك أفضل،
احصل على أواني من اختيارك، وخريش لكامل مدة الأغنية وأنت تفكر في كلمة
"المال".



المكتبة نت

مكتبة الكترونية في الدمام - السعودية

www.Maktabah.Net

أشباح وظائفي الماضي

تذكر جميع وظائفك السابقة، ماذا قال زملاؤك عنك؟ إذا لم يكن لديك أدنى فكرة، تخيل أي نوع من الملاحظات التي تلقيتها شفهيًا أو بطريقة أخرى، دون عمودين أحدهما للنشأ والآخر للشكوى: النشأ والشكوى، بعد الانتهاء من ذلك، فكّر في الشكوى، هل يمكنك تخيل سيناريو يمكن فيه الاحتفال بهذه السمات والنشأ عليها وحتى تقديرها؟ انسى محاولة أن تتسجم مع الدور الموجود بالفعل، كيف يمكن تطبيق هذه الصفات على المهنة؟

مجاملات الشكاوى

مجاملات الشكاوى

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

مكتبة

www.Maktabah.Net

الحماسة وغرابة الأطوار

اكتب قائمة مفتوحة لأي شيء قد يبهجك، والذي قد يكون عبارة عن أماكن أو حيوانات أو أشخاص أو صفات.

الصف الدراسي

ما هو الصف الدراسي الذي كان مفضلاً لديك في المدرسة الابتدائية:

المدرسة الإعدادية:

المدرسة الثانوية:

وظيفة الأجلام

صل رؤيتك غير الخاضعة للرقابة بوظيفة الأحلام، ارسم صورة، واكتب قصيدة، وأنشئ قائمة، حتى لو لم تكن هذه المهنة موجودة في الواقع، أضف أية تفاصيل يمكنك التعبير عنها بشكل حقيقي حول ما تحاول إنشائه.

المكتبة نت

مكتبة في الإنترنت

www.Maktabah.Net

سألني السائق: "هل يبدو هذا مألوفاً لديك؟ أنا لم أصطحب أي شخصٍ إلى هذا العنوان من قبل".

كنت أصدق من النافذة وبحث عن لافتة "وقت الشاي الروسي" للتأكد. "هذا هو المكان". أخبرته وأنا أفك حزام الأمان.

كنتُ هنا في مهمة، لقد أعددت مقالاً حول شغف تناول الشاي، جزئياً من أجل العمل ولكن في الغالب من أجل الحصول على بعض المتعة وإن كانت الفكرة غريبةً بعض الشيء عن ما هو طبيعي، لقد كانت شيكاغو المدينة التي أمضيت فيها أوائل العشرينيات من عمري، كان كل بناء فيها يذكرني بلحظةٍ من الماضي، لقد أصبح من الصعب العثور على مكانٍ جديدٍ لم أزره سابقاً.

دخلت من الباب الأمامي، كانت الساعة الثالثة ظهراً، في يوم ثلاثاء غائمٍ كئيب من كانون الأول (ديسمبر)، وكان المكان فارغاً بالكامل، وكانت أجواء المطعم القديمة - الثريات الكريستالية والطاولات ذات الأغشية البيضاء وموائد حمراء - قد نقلتني إلى عالمٍ بعيدٍ عن صفارات الإنذار ومتسوقي العطل في شارع ميشيغان القريب، اصطحبني النادل إلى مائدةٍ مستديرٍ في الزاوية الخلفية البعيدة، خلعت سترتي وانتظرت صديقتي لينز، وهي فنانة كوميدية صغيرة الحجم ذات شخصية تشبه لاعبة السيرك ذات الحلقات، ثم سمعت صوتها يدوي ورائي. "مرحباً" سارت لينز إلى المائدة، واتجهت مباشرةً إلى كوبٍ من الماء، وانسكب السائل في كل مكان، "حسناً، لقد بدأنا بدايةً رائعة".

قلت لها: "لا تقلقي، مهلاً، لدي أخبارٌ مهمة".
رفعت حاجبها في وجهي، "ماذا؟ هل قرّرت السفينة الأم الخاصة بك أخيراً
أنها ستستعيدكِ بعد كل هذه السنوات؟".
أخبرتها: "سأنتقل إلى بوينس آيرس، على الأقل لفترة، لقد دعاني
كريس".

كريس، المعروف أيضاً باسم كريستيان، كان عشيقى آنذاك، وكان أحد
الشخصيات التي دخلت حياتي وتخلّتها عمداً بطريقة الكتابة من القلم إلى
الورق، في فصل الشتاء قبل أن أقابله، كنت في حالة فوضى، لقد فقدت كل
شيء كنت أعرفه، مجدداً، لقد كان صراعاً لتجميع خطواتي التالية، كما هو
الحال دائماً استخدمت خيالي لأشق طريقى عبر الظلام، في مجلتي التي تدور حول
الوعي هذه المرة لاحظت أن نفس الشخصية تظهر على الصفحات، لقد كان
فناناً شغوفاً ذو تصميم، بعد أن استهلكت رومانسيات كاليفورنيا ذات الروح
الحرّة، سيكون هذا الشريك الجديد مخلصاً وموثوقاً وملتزماً بنفس القدر بمهنته،
وقد حلمت به ليس على أنه قائمة من المتطلبات ولكن كدليل على نوع العلاقة
التي كنت مهتمة بتجربتها، لم أكن أتوقع نتائج فورية، وبدلاً من ذلك شعرت
بالثقة من أنني سأتعرف عليه عندما يدخل حياتي.

بعد عدّة أشهر، وجدت نفسي في شقة أحد الأصدقاء، وبدافع الفضول
حملت تطبيقاً للمواعدة، إنني لم أحمل مطلقاً هذه التطبيقات على محمل الجد، لكن
عندما رأيت صورة كريس، كنت أعرف أنه الشخص الذي كنت أتخيله عن
قصد طوال فصل الشتاء، لقد انسجمنا على الفور، التقيت وكريس في ذلك
المساء، وهو أرجنتيني إيطالي وسيم يبلغ طوله ستة أقدام ويعزف على غيتار الباس
مطولاً حتى تنزف أصابعه، وكان كريس شغوفاً حيال كل شيء، لقد كان
الانجذاب بيننا فوراً، بعد ذلك أمضينا الأيام التالية معاً، كان على كريس العودة
إلى أمريكا الجنوبية قبل الانتخابات مباشرة، في إحدى الليالي الأخيرة لنا، ذهبنا
لتناول العشاء في الحي الصيني، وأعطيته قلماً وأخبرته أن يكتب ما يتوقعه في
المستقبل على مفرش المائدة الورقي، وقد قام بتدوين ثلاث عبارات بسيطة:

عزف الموسيقى
السفر حول العالم
أن يكون معي.

بعد شهر، طلب مني الانضمام إليه إلى بوينس آيرس، لكن لينز لم تكن تعرف القصة الكاملة، وبالتأكيد لم تكن مقتنعة بهذه الخطوة.
فقلت: "لا يمكنكِ حتى نطق اسم المدينة بشكلٍ صحيح، كيف ستعيشين هناك؟ وإلى متى؟".

دفعت قطعةً من سمك السلمون والجبن في فمي للمطالعة في الإجابة.
لم تكن لديّ أي فكرة عن كيفية الإجابة عليها، لقد كانت محقة، لم أكن أعرف شيئاً عن الأرجنتين، لم أتخيل على الإطلاق الذهاب إلى هناك من قبل، كل ما عرفته هو أنني لم أكن على استعدادٍ لأقول وداعاً لعشيقتي، سواء كان ذلك للأفضل أو للأسوأ فإنني دائماً ما تبعت قلبي، "لقد حصلت على تذكرتي!". قلت لكريس بعد أسبوع على سكايب.

سألني: "هل أنت قلقة من السفر بمفردك؟". لأنه كان على بعد حوالي 6000 ميل عني، كان سكايب هو الطريقة الأساسية للتواصل بيننا.
اعترفت له: "قليلاً، أنا لم أسافر أبداً خارج البلاد بمفردتي من قبل".
فقال لي: "لا بأس، ليست مشكلة كبيرة، بمجرد قيامك بذلك مرة واحدة سيبدو وكأنه لا شيء".

"إذاً هل استعدت شقتك؟".
قال لي: "لا، أنا لن أسترجع شقتي، سأبقى في منزل عائلتي، مع الجميع".
"الجميع؟".

علمت أن كريس كان يعيش مؤقتاً في منزل العائلة: والديه، وشقيقه الأصغر وصديقه الأمريكية، وأحياناً شقيقه الأكبر، وعددٌ قليل من أبناء عمومته، وفرنكي وهو كلب لابرادور سمين وبني، وأفريل وهو قطٌ طويل الوبر أبيض اللون أنقذوه من الشارع.

لقد مررت بالعديد من المواقف المختلفة مع زملائي في السكن على مر السنين، لكنني لم أعش من قبل مع الكثير من الكائنات في وقتٍ واحد، فأنا انطوائية وفق تصنيف INFP لمايرز- بريجز، لقد نشأت في بيئة ذات تفاعلٍ فردي مع قضاء الكثير من الوقت وحيدة، وليس مع كامل الأسرة بشكلٍ يومي، بالإضافة إلى أن التجربة الوحيدة التي خضتها مع لغةٍ أخرى غير الإنجليزية كانت الفرنسية لمدة أربع سنوات في المدرسة الثانوية وبعض كلمات القسم التي علمتني إياها جدتي البولندية.

ربما كانت لينز على حق، ما الذي كنت أفكر به؟ ولكن الأوان قد فات الآن، فقد حصلت بالفعل على تذكرة السفر. استقبلي كريس في المطار، لقد أحضر باقةً من الزهور وأمه معه، إن هذه الأمور العائلية قد بدأت في وقتٍ مبكر، استيقظت في صباح اليوم التالي على صوت الجرس، دينغ! دينغ! دينغ! دينغ! دينغ! دينغ! قال كريس: "عزيزتي، نحن نتناول الطعام، هيا، أريانا، فرانكو، مارتين، والعم ويلي جميعهم هنا".

كان كلُّ صباحٍ مثل مناسبة الشكر، كنت بمجرّد أن أصبح في أسفل الدرج حتى أبدأ بالابتسام والتقبيل والمعانقة، أحياناً ما ينسى الأرجنتينيون أنني لا أستطيع فهمهم ويدوون بفتح الأحاديث معي، وردّاً على ذلك كنت أبتسم ابتسامة عريضة، لقد شعرت بأنني حمقاء، لم أكن أفضل من دمية متنفخة. همست إليسا، صديقة الأخ الأصغر أليكس: "لا تقلقي ستكون الأمور على ما يرام، أنا أعيش في هذا المنزل منذ أربع سنوات، وما زلت لا أعرف الجميع".

إن ضعف التواصل جعلني أشعر بعدم الانسجام، حتى كريس بدا غافلاً عن أي شيء آخر غير الموسيقى، بعد أكثر من ستة أشهر من علاقتنا، أدركت أنني قد توقفت عن التخيل المتعمد، ولكن هذه الممارسة لا تنتهي بعد مقابلة شريك، بطريقة ما، إنها تبدأ فقط، لقد وقعت في الفخ الذي يقع به كثيرٌ من الناس: ركزت على السليبات.

"لقد شعرت بأني خرساء"، درددشت مع ليندسي التي كانت في سان فرانسيسكو، لقد عاشت في بوينس آيرس قبل سنوات وعرفت التحديات التي تفرضها الحياة في الخارج، "يدو أنه ينبغي عليّ تعلم المزيد من الإسبانية الآن".

قالت لي ليندسي: "إنّ تعلم لغة جديدة يشبه البحث عن شمعة في كهف مظلم، إنّ الأرجنتينيين أناسٌ دافئين ومحبين، لديك العالم كله مفتوحٌ أمامك، وإذا كان بوسع أي شخصٍ أن يخلق قصة، فإنه أنت".

ربما كانت على صواب، فتحت دفتر ملاحظاتي، فماذا لو لم أتمكن من التحدث باللغة وإن لم يرغب عشيقى أبداً بإلقاء غيتاره؟ كان الأمر عائداً لي لأتخيل القصة التي طرت من أجل أن أعيشها عبر العالم، كتبت عن كريس وعني في أماكن الموسيقى والمتاحف الفنية بدلاً من البقاء في المنزل طوال اليوم، لقد تخيلت أننا في الحفلات، وأنا نتواصل مع الفنانين من جميع أنحاء العالم، مع اعتماد روايتي الجديدة كبوصلة أرسلت رسائل البريد الإلكتروني إلى أشخاصٍ وأماكن مثيرة للاهتمام، قدمت نفسي ككاتبة أمريكية تبحث عن قصصٍ جديدة، لقد عرضت الأفكار على المحررين في نيويورك.

قلت لكريس: "سأذهب إلى التمرين معك اليوم، ثم سنبحث عن المغامرات".

استقلنا حافلةً إلى المدينة، واستمعنا إلى الموسيقى عبر سماعات أذن ياربود المشتركة، ووضع كريس غيتاره على الأرض أسفلنا، بينما كان يتمرن تجولت في الحي وأبقيت عينيّ مفتوحتين على كل شيءٍ من حولي إلى أن وجدت مصدر إلهامٍ لعنوان هذا الكتاب على ملصقٍ يعلن عن مسلسلٍ تلفزيوني علمي.

بعد التمرين سألت كريس: "هل يمكننا أن نذهب إلى متحجر وارلوس للكتب؟".

قال متأوهاً: "بالله عليك، أريد العودة إلى المنزل، وعليّ أن أتعلم كل هذه الأغاني".

احتججت: "لكنك تفعل ذلك كل يوم، هل سبق لك أن كنت هناك من قبل؟".

هز رأسه.

"دعنا نذهب ونرى ما سيحدث".

لدى متجر والروس واجهة من الصعب الانتباه إليها وهو يقع في حي سان تيلمو الأثري بالمدينة، إنه مزدحمٌ بآلاف العناوين، ويوصف هذا المتجر الصغير بأنه أفضل متجر كتب للغة الإنجليزية في بوينس آيريس. قال كريس وهو يدفع الباب بعنف: "إنه مغلق، لقد علمت أن هذه الفكرة غبية".

حدثت في رسم للأطفال - كتاب به أجنحة ملاك - معلقٌ على النافذة ومنحنٍ، لم أكن مستعدة للعودة إلى قصتنا القديمة، لقد قمتُ بإرسال رسالة بريدٍ إلكتروني من هاتفي.

"هل هذا قريبٌ من مكان تواجدنا؟".

أمسك كريس هاتفي وحدث في الشاشة، "ما هذا؟".
"أنا لا أعرف، حقاً، ربما مطعم؟ كنت أبحث في أي مكان يبدو فضولياً بالنسبة لي"، لقد ابتسمت له.
"إنه سر".

حرك كريس عينيه، لكنه وافق على اكتشاف ذلك، كان فقط على بعد بضعة أبنية.

أحرق شمس الصيف القوية ظهورنا، ونحن نسير في الشوارع الضيقة المرصوفة بالحصى، ومررنا بمجموعة من المتاجر والمنازل القديمة والمباني التاريخية، ملأت الموسيقى الحية من ساحة دورينغو القرية، وكان العنوان المقصود جزء من قصر من الحقبة الاستعمارية، بدا من الخارج وكأنه لا يظهر شيئاً خاص، ولكنه من الداخل روى قصةً مختلفة، إنه عبارة عن تحفة فنية فريدة من نوعها عُلقَت على الجدران تذكارات تاريخية، لقد عرضت الرسالة الإلكترونية على امرأة تقف بالقرب من الباب،

"شخص ما قال لي أن أتوقف عند هذا العنوان، هل هو صحيح؟".

أشرفت المرأة، مصطحبةً إياي وكريس في جولة، كان هناك مطعمٌ على

شكل متاهة بمساحة كبيرة ومتجر عام ونادٍ اجتماعي، أجلسنا إلى طاولة في إحدى غرف الطعام، وأخرجت كأسين من الأفيستين، جلبت هذه المفاجأة في يومنا جانباً جديداً إلى صديقي، فجأةً بدا أنه أكثر استعداداً للعزف.

قال كريس وهو يُغطس مكعباً من السكر في كوب صغير من الخمر الحضراء: "يعيش صديقي غاري هنا، كنا في فرقة معاً، لم أره منذ سنوات".

أدت بعض الرسائل إلى حصولنا على دعوة، وسرعان ما كنا نسير في الشوارع المرصوفة بالحصى، في طريقنا إلى شقة غابي، ألقت الشمس البرتقالية توهجاً غريباً على القصور الكلاسيكية الفرنسية القديمة في سان تيلمو وعلى أشجارها العالية، لقد كان الظلام قد حل عندما وصلنا، غرقت في الأريكة ونظرت إلى الخارج إلى أنوار المدينة، لم أكن أتوقع أيّاً من ذلك عندما استيقظت، إنّ نية بسيطة لرؤية الوضع من خلال عدسة أكثر إبداعاً فتحت عيوننا مجدداً على جمال كل ما كان متاحاً لنا.

كيف تروي قصة حبك؟

سواء كنت أعذب أو في علاقة، يمكنك استخدام التخيل المتعمد لتوجيه قصة الحب التي تريد أن تعيشها، ركّز طاقتك ليس على خيبات الأمل السابقة أو ما تعتقد أنه حقيقي، ولكن على ما تأمل أنه قد يحدث، التزم بهذه الرواية الجديدة ولكن كن منفتحاً، غالباً ما يلعب التخيل المتعمد بطرقٍ مفاجئة.

يتطلب التخيل المتعمد التخلي عن قصصنا السابقة، ولا يجب أن تكون علاقاتنا السابقة مؤشراً على مستقبلنا، من خلال الوعي والنية يمكنك أن تعيش قصة حب جديدة، كثيرون منا مرتبطون بقصصهم السابقة أكثر مما ندرك، لمعرفة ما إذا كنت مذنّباً بهذا الأمر، انتبه إلى الكلمات التي تتحدث بها مع الأصدقاء والعائلة، هل تروي قصة ما تريد؟ أم أنك علقت في قصصٍ قائمة على الخوف حول الماضي تمنعك من الماضي قدماً في سرٍّ جديد؟ إن تخيل قصة الحب التي تريدها هو عملية مستمرة، بدلاً من النظر إلى

العلاقات السابقة على أنها إخفاقات أو خيبات أمل، انظر إليها على أنها فرصاً للمراجعة.

إذا كنت في علاقة، فابدأ عملية التخيل المتعمد من خلال الاهتمام بالطريقة التي تروي فيها قصتك، هل تذكر أولاً كيف وقعت في حب شريك حياتك؟ أم أنك تركّز بشدة على صعوبات العلاقة التي تجعلك تمضي غالبية محادثاتك في الشكوى منها؟

حدد جون جوثمان من معهد جوثمان في سياتل العلاقة الكبرى القائمة على الرفض - النقد، الاحتقار، الدفاع، والمماطلة - باسم الفرسان الأربعة، إذا كانت القصة تتضمن هذه العناصر، فعادة ما يستغرق الأمر أقل من ست سنوات حتى يفصل الزوجان.

بعد قضاء سنوات بالاستماع إلى الأزواج، وجد جوثمان أن النجاح كان في الغالب يتعلق بالسرد أكثر من أي شيء آخر، وخلص إلى أن جميع الأزواج لديهم "قصتنا الخاصة"، فالقصة تمتد إلى ما هو أبعد من التقاء الزوجان، وهي تشمل كل شيء: التواريخ، الشجارات الأولى، يوم الزفاف، ولادة الأطفال، ما وجد أنه أكثر أهمية بالنسبة للسرد هو السياق، هل أبرز الزوجان الأوقات الجيدة أم ركزا على الخلافات ونظرا إليها بامتناع؟ هذه القصص لها تأثير قوي على طول مدة العلاقة بسبب قدرتها على الكشف عن شعورنا تجاه الأحداث الماضية في الوقت الحاضر، بعد اجتماعه مع أكثر من اثنين وخمسين من الأزواج، كان بإمكان جوثمان أن يتنبأ بدقة تصل إلى 94 في المئة عن أي من الأزواج سينفصل وأيهما سيبقى معاً.

كن مغرماً بقصتك

إذا كنت في علاقة، ما الذي جذبك في البداية إلى شريك حياتك؟ أين ذهبتما في المواعيد الأولى؟ كيف وقعت في حبه؟ ما هي أكثر الصفات المميزة لدى شريك حياتك والتي جذبتك إليه؟ انتبه إلى أية تفاصيل أزعجتك، ما الذي وجدته جميلاً في شريكك جسدياً وعقلياً وعاطفياً وجنسياً؟ ذكر نفسك بهذه

الصفات واستخدمها لنسج رواية جديدة تعيد إحياء هذا السحر لديك، تخيل أنك تكتب قصة حبك الأولى لجمهور جديد، راجع سردك لتضمن هذه التفاصيل، سيؤدي هذا إلى إنشاء تنبيه في العقل مما يتيح لك تجربة هذه التفاصيل من خلال عدسة أكثر حبا.

بالنسبة إلى أولئك العزاب، يمكن أن يكون للقصص نفس القدر من التأثير، هل سبق لك أن استمعت إلى أصدقائك الذين دائماً ما يصفون حياة العزوبة العاطفية؟ ربما يشكون باستمرار من كونهم مشغولين للغاية، وربما يندبون أن جميع الأشخاص الجيدين مرتبطين، إن سردهم المريح يجعلهم عالقين في نفس المكان، سنة بعد سنة، تحولت هذه الرواية إلى اعتقاد، حيث إن المجهول مخيفٌ بالنسبة لمعظمنا.

لإنشاء قصة جديدة غالباً ما يتوجب علينا التخلي عن الهوية السابقة للدخول بشكل كامل في هذه القصة، بالنسبة للكثيرين منا، من الأمن العودة إلى القصة القديمة نفسها بدلاً من تخيل الحالة التي ستكون عليها القصة الجديدة والمشارع التي ستأتي معها.

الحب من خلال عدسة أكثر خيالية

إن أحد المكونات الرئيسية للتخيل المتعمد هي ألا يؤخذ كل شيء على محمل الجد، إن خيالات الأمل السابقة يمكن أن تشوه عدستنا، فبدلاً من الأمل، نشعر بالرهبة، ولا نعد متحمسين بعدها، فقد نكون مرهقين أو غارقين أو غير سعدين، لكن غالباً مع مراجعة بسيطة لقصتنا يمكن لتجاربنا أن تحذو حذوها، عندما وجدت نفسي وحيدة مجدداً بعد علاقة دامت سنتان، قررت أن أتعامل مع المواعدة من خلال عدسة أكثر إبداعاً، فبدلاً من التعثر في الردود المملة المعتادة في الرسائل المتبادلة، استخدمت كلماتي بطريقة أكثر إبداعاً، لم أهدر الوقت في حديث قصير أو في مراقبة نفسي، لقد انخرفت عن الحديث في اتجاه كان شفافاً وغير اعتيادي، إن هذا التكتيك يثير الفضول، فكر في العالم الذي تخلقه بواسطة كلماتك، هل هو عالم سيهتم به الآخرون؟

من هناك، اتبعت أسلوباً أكثر إبداعاً مع المواعيد الفعلية نفسها، وبدلاً من المعاناة من خلال محادثات العشاء الغريبة، تحدّيت نفسي أن أتوصل إلى مواقف قد تؤدي إلى تجارب لا تُنسى، لقد دعوت أحدهم إلى كنيسة مسكونة، وفي موعد آخر طلبت منه مقابلي في الساعة السابعة صباحاً في ورشة عمل هذا الكتاب ثم إلى تناول الكعك، ليس من الضروري أن يكون شيئاً رائعاً - بل فقط غير متوقع قليلاً.

إذا كنت في علاقة، فمن المهم أيضاً أن تبقي في ذهنك سلوك الكتابة بالقلم على الورق، وفقاً لجوتمان، فإن وجود تأثير إيجابي أثناء الصراع - قدرتنا على الضحك والمزاح والسخرية من المضايقات - يعني أن الزوجين لديهما فرصة أفضل بكثير في إنجاح ذلك على المدى الطويل، إن الفكاهة هي الفعل الخلاق المطلق، فهي تتيح لنا تخيّل أنفسنا بعيداً عن المتاعب، إن الزوجان اللذان يفعّلان الأمور معاً، يقيان معاً.

التعاطف والخيال

بغض النظر عن حالة علاقتنا، يمكننا استخدام خيالنا لتطوير التعاطف وتنمية روابط ذات معنى أعمق، يتم تعريف التعاطف على أنه القدرة على رؤية وإحساس ما يمر به فرد آخر، إذا كانت صديقة حميمة تثق فيك وأخبرتك بأن والدتها تموت بسبب السرطان، فإن التعاطف لا يعني الشعور بالأسف على صديقتك، بل إنه تخيّل ما يعنيه أن تكون في مكانها، قد تشعر صديقتك بالعجز أو الضياع أو التشويش أو حتى بالخوف، المشكلة هي أن معظمنا لا ينصت إلى قدراتنا التعاطفية الكاملة.

اعترف لي الدكتور بول زاك قائلاً عبر الهاتف: وهو عالم أكسبته أبحاثه عن الأوكسيتوسين والعلاقات لقبه دكتور الحب: "اعتدت أن أكون مازحاً مزعجاً حيث لم أكن جيداً فيما يتعلق بالمشاعر، لقد ألزمت نفسي بالعمل على تعاطفي وشعوري بالاتصال، والآن أنا من محبي الأفلام، نحن لا ندرك أن التعاطف هو شيء يمكننا تحسينه بسهولة، وعندما نفعل ذلك، فإنه يحولنا

إلى أشخاص أكثر سعادةً وهدوءاً".

إذن كيف يمكن للمرء أن يبدأ العمل على تحسين التعاطف؟ أحد العناصر الأكثر أهمية هو التواصل، نحن اليوم منشغلون للغاية برعاية صورتنا الذاتية وبث أفكارنا للعالم بحيث يبدو التعاطف الخيالي فكرة راديكالية، لكن الخبر السار هو أن الأمر أسهل مما نعتقد، حيث إن تطوير الخيال التعاطفي يمكن أن يكون أسهل عندما نُشرك جميع الحواس.

يقول زاك: "استمع بعينيك، إذا أعطيت حقاً للشخص الآخر انتباهك الكامل واستوعبت كل ما يعطيه لك، فأنت سترتبط به بعمق أكبر".

دع شريك المحادثة الخاص بك يروي القصص، وقاوم الرغبة في المقاطعة أو حتى الردّ، كرر كلمات الحديث مرةً أخرى، عندما نشارك بشكل كامل وفضولي في محادثتنا، يمكننا الذهاب تلقائياً في اتجاهات أكثر إلهاماً وأهمية، حيث نفتح أنفسنا على روابط أعمق، ويمكننا الهروب من قيود الذات.

التخيل المتعمد والحب

1. من القلم إلى الورق: ربما رأيت قصةً على إنستغرام عن الزوج المثالي الخيالي، ربما تكون مرتبطاً برومانسية المشاهير وتتابعها عن كتب أكثر من تناولك للطعام اليومي، يمكنك استدعاء هذه القصص كمصدر إلهام لذاتك، اكتبها، من هو حبيب أحلامك؟ كيف هي رائحة هذا الشخص؟ وما الذي تفعلاه؟ اكتب القصة وفق الحالة المزاجية التي تريد أن تشعر بها في هذه العلاقة، إن العشاق المختلفين يخرجون بصلات مختلفة، مجدداً في الخيال ليس هناك صواب أو خطأ للقيام بذلك.

2. فترة الاحتضان: راقب الأزواج الآخرين، أدخل ما يعجبك في علاقاتهم في روايتك، هل يكتبون لبعضهم البعض ثناءً عاطفياً على إنستغرام؟ هل يتركون رسائل حبٍّ في غداء بعضهم البعض؟ هل يقبلون بعضهم في المطاعم؟ امضي بعض الوقت في الاستماع إلى الموسيقى، والمشي،

والإحساس الجاد باتجاه حلمك، ما الذي يمكنك إضافته له؟ ما هي الأفكار التي لم تعد تخدملك؟

3. العمل الملهم: ما الذي يمكنك القيام به في هذه اللحظة لاتخاذ إجراء بشأن القصة؟ إذا كنت تريد شريكاً، فهل بإمكانك الذهاب إلى مكانٍ ما خارج مجال راحتك بدون سماعات الرأس وأن تتحدث إلى شخص غريب؟ هل يمكنك أن تقول نعم للدعوات الجديدة؟ هل يمكنك الحصول على تطبيق مواعدة والموافقة على مقابلة شخصٍ ما لن تفكر على الإطلاق في مواعيدته ومحاولة تأسيس رابط؟

4. سلوك حفلة البييتزا: ماذا تفعل لنفسك على أساس يومي؟ متى كانت المرة الأخيرة التي دلت أو عاجلت فيها نفسك؟ فكّر في وسائل صغيرة لتحسين يومك وإشراك كل الحواس، هل يمكنك تجربة معجون أسنانٍ جديد؟ أو الذهاب لتناول الحلوى في منتصف فترة ما بعد الظهر؟

www.Maktabah.Net

المعجوبون

بمن كنت معجباً في عمر:

7:

17:

في عمرك الحالي:

لماذا؟ ما هي الصفات التي قاموا بتجسيدها لك؟

خدمة اختبار الخدمات

اكتب رسائل حبٍ إلى آخر ثلاثة أشخاصٍ كسروا قلبك أو هزوا عالمك، واكتب عن ذكرى عزيزة مع كل واحدٍ منهم واشكرهم على الطريقة التي غيروا بها حياتك وجعلتك ما أنت عليه اليوم.

أنشئ الحبيب الذي تريده

اذهب إلى متجر الأقمشة، ابحث عن الأقمشة التي تريدها، ارسم نموذجاً وفق الشكل الذي تراه أكثر جاذبية بالنسبة إليك، الآن قم بقص وتطريز دميكت الخاصة، املا الرأس بكل الأشياء التي تتمنى أن تكون لدى حبيبك التالي، يمكنك وضع أي شيء تريده: البلورات، وقصاصات المجلات، وتوابل المطبخ، والكلمات الوصفية على قطعة من الورق، استمتع أثناء قيامك بهذه العملية، المفتاح هنا هو التركيز على نيتك، لا توجد صيغة واحدة تناسب الجميع.

يُحكى أنه...

إلى آخر ثلاث قصص حب في حياتك، ماذا كانت القصة؟ ما الذي أحببته في هذا الشخص؟ لماذا افترقتما؟

جميع الحقوق محفوظة في هذا الموقع الإلكتروني

www.Maktabah.Net

شخصيات

إذا كنت في علاقة، فما هو أكثر شيء مزعج في شريك حياتك؟ هل يمكنك تحدي نفسك لتقع في حب هذه الصفة من خلال إعطائها اسم وهويه وقصة خاصين بها؟ تخيل هذه الصفة على أنها شخصية أخرى لشريكك، امنحها حياةً جديدة تماماً، إذا لم تكن في علاقة، يمكنك القيام بذلك مع زميلك في الغرفة، أختك، حقاً أي شخص تتواصل معه بشكلٍ منتظم، تتيح لنا هذه الممارسة الوقوع في الحب مع الطيف الكامل لأنفسنا، وحتى الأفكار التي نزعجنا.

الأفلام

برأيك، ما هي الأفلام التي توجد فيها أفضل قصص الحب على الإطلاق؟ لماذا تحب هذه الأفلام؟ هل تريد أن تعيش قصةً مماثلة؟

الجس

فيما يخص حبيبك المستقبلي:

سيبدو مثل: _____

وستكون رائحته مثل: _____

إحساسه مثل: _____

طعمه مثل: _____

مظهره مثل: _____

جميع الحقوق محفوظة في هذا الموقع الإلكتروني

www.Maktabah.Net

الذكريات

ما هو أجمل شيء قام به شخص لك؟ ما هو أفضل موعد أول لديك على الإطلاق؟



المكتبة نت

مكتبة في الإنترنت

www.Maktabah.Net

رحلة الخريشة

ضع أغنيةً تذكرك بتجربةٍ رومانسية من الماضي القريب، ارسم كلَّ شيء تذكرك به هذه الأغنية.



المكتبة نت

جميع الحقوق محفوظة لمكتبة

www.Maktabah.Net

لعبة المطاردة

اضبط مؤقتاً، واكتب قائمةً بكل ما تحاول أن تستحضره إلى حياتك حالياً ويتعلق بالحب الرومانسي، قد يكون أي شيء - الصفات والجمال والأغاني والأفلام والملابس والعلامات التجارية والمواقع، واكتبها على ورقة احتياطية. الآن، ما هو عنصر البرج الخاص بك؟

لمعلوماتك:

الهواء: الدلو، الجوزاء، الميزان
الماء: الحوت، السرطان، العقرب
التراب: الثور، العذراء، الجدي
النار: الحمل، الأسد، القوس



الهواء: خذ الصفحة، ومزقتها إلى قصاصات ملونة، وانفخها برفق في حاوية إعادة التدوير.

الماء: مزق الورقة وأسقطها في حوض الاستحمام.
التراب: ادفن الورقة في أسفل الشجرة المفضلة لديك.
النار: مزق الصفحة واحرقها داخل شمعة.

الجلوفان

ليوم واحد، تحدّى نفسك بعدم الشكوى من شريك حياتك أو انتقاده أو إدانته، وبدلاً من ذلك اقض يومك في إغراق شريكك بكلمات المديح والثناء والامتنان.

الأغاني

برأيك، ما هي الأغاني الأكثر رومانسية؟ لماذا تعتقد أنها رومانسية؟

www.Maktabah.Net

سان فرانسيسكو، كاليفورنيا ← خليج هاف مون، كاليفورنيا، 2015

كنت قد أمضيت ستة أشهر في والدن بوند: المجموعة الاستوائية الساخنة عندما بدأت أتعب من تناول الدجاج البري على العشاء دائماً.

"ليندسي، إني افتقد الناس". اعترفتُ كنا جالستين أنا وهي في الفناء الخلفي لدى أم نأكل كعكات ليتل ديسي زيرا، كانت ليندسي قد سافرت إلى هاواي لرؤيتي لأنها أرادت أن تجعل متابعيها يشعرون بالغيرة، "ماذا لو عدت؟". قالت مبتهجة: "افعلي ذلك!"

قلت لها: "أريد أن أعيش حيث تعيشين أنت، لا أعتقد أنني أستطيع العودة إلى الحي القديم، حيث الكثير من الذكريات".

قالت ليندسي، وهي تدفع كعكة في فمها: "أحب العيش في مرتفعات برنال، يمكنك العودة والقيام بسحرك الخاص في حياتي العاطفية".

رمقتها بنظرة وقلت: "لا أعتقد أنك بحاجة إلى مساعدتي في المواعدة". ردت عليّ قائلة: "نعم صحيح، أعتقد أنني واعدت مدينة سان فرانسيسكو بأكملها في هذه المرحلة".

أعتقد أن ليندسي كانت تقوم بالمواعدة بسرعة كبيرة منذ اليوم الذي التقينا فيه.

"تعال قابليني في مكاني المفضل الجديد في العالم". قرأت أول رسالة نصية منها.

كانت الساعة الرابعة بعد الظهر في أحد أيام الأسبوع المشمس، كان مكتب نيويورك قد أنهى دوامه، مما يعني أنني لم أعد مضطرة للالتصاق بشاشتي.

كبت لها مجيئةً إياها: "أين أنت؟".

"إني في مقهى ريفولوشن، هناك موسيقى حية، والجميع هنا مجانين، أنا أحب ذلك، أحضري النقود".

لقد عرفت ليندسي من خلال ليز، إحدى النساء اللواتي بقيت على اتصالٍ بها من لوحة رسائل "أهواء الموضة" التي نشرتها في المدرسة الثانوية، نشأت ليز وليندسي معاً، بعد أن اكتشفت ليز أننا أنا وليندسي كنا علي وشك الانتقال إلى سان فرانسيسكو في نفس الوقت، مررت أرقام الهواتف لكل منا، تعرّفت إلى ليندسي عندما كانت جالسةً إلى إحدى الطاولات بالخارج، كان شعرها داكناً، وعيناها تشبهان عينا سكارليت أوهارا الخضراوين، وكان هناك كأسان من سانجريا فارغين على الطاولة أمامها.

أخبرتني وهي ترفع هاتفها: "انظري إلى هذا الرجل الذي أواعده، لقد أخبرتني ليز أنك مستبصره، لقد بكى في سريري ذات ليلة، كان يجهد، يقول معالجي إنه شديد الانفعال، لكنها ليست حساسة للغاية". أردت أن أقول لها سعيدةً بلقائك أيضاً، وبدلاً من ذلك، أمسكت هاتفها وفحصت الصورة. "إنّ عيناها حادثان".

لامست رموش ليندسي خدي وقالت: "أكثر حدةً من عيني؟". أعدت لها هاتفها: "كل ما تحتاجين إلى معرفته يتواجد في العيون، والبكاء أمرٌ جيد".

قالت: "أنا أعتقد ذلك أيضاً فهو يشفي". "انتظر، ألم تنتقلي إلى هنا الوقت نفسه الذي أتيت منه؟ كيف لديك بالفعل معالج ورجل يكي في سريرك؟".

"أوه، إن هذه الأشياء تجديني أينما ذهبت". بعد عامين، لم يتغير شيء، وكانت ليندسي قد توقفت عن العمل مع مهندس ألماني قابلته في دولوريس بارك.

قلت: "دعونا نضع هذه الرغبة بفصلٍ جديدٍ يخص سان فرانسيسكو هناك".

ضغظت ركبتيّ معاً وسجبتها نحو صدري، كانت ليالي هاواي هادئة جداً لدرجة أنني عندما قلت الكلمات بصوت عالٍ، شعرت حقاً أنها ممكنة الحدوث. كررت ليندسي: "فصلٌ جديدٌ تماماً". كانت عيناها الخضراوين تتوحشان تحت ضوء القمر.

بعد أسبوعٍ من مغادرتها أواهو، تلقيت رسالة نصية. "أندس، لقد هرعت إلى جاري في الشارع، إنها تحتاج إلى مستأجر جديد". بعد شهر، عدت إلى مطار دانييل كي انوبي الدولي مع صديقي المقرّبة؛ أقصد الحقيبة السوداء الكبيرة، لقد تحققت أمنيّتي، زميلة جديدة في السكن، والمدينة المألوفة، وها نحن هنا مجدداً، فكّرت وحاولت ألا أحكم على نفسي، عند سعيّنا نحو الأشخاص والأماكن والمهن التي تبدو وكأنها مألوفة لا تكون الحياة أكثر من مجرد إعادة تخيل مستمر.

بعد أسبوعين في المدينة بالكاد تعرفت على منطقة الخليج، خلال فترة غيابي القصيرة، تحولت سان فرانسيسكو إلى مائتان مصغرة، وكانت حركة المرور فظيعة، وحلّت ناطحات السحاب الحديثة محل الأبنية الفيكتورية القديمة، وانتقلت مجموعة جديدة من الأشخاص إلى المدينة، كانوا جميعهم في بعثة، حقائب الظهر الكبيرة، وعيونٌ محدقة بالهواتف المحمولة.

"لم يعد هناك قلب في هذه المدينة"، اشتكى رجلٌ عجوزٌ يقف ورائي في أحد المقاهي، أشار خارجاً إلى امرأةٍ توزع منشورات احتجاجاً على طردها، "الجميع يطردون من منازلهم".

لم يكن فقدان سان فرانسيسكو لروحها مشكلتي الوحيدة. لم تكن لديّ أدنى فكرة كيف سأدفع إيجار الشهر المقبل، ولم ألتقُ شيكاً من عملي المستقل منذ شهور، والرواية التي أمضيت في كتابتها ستة أشهر في هاواي كانت عبارة عن قمامة بدون حبكة، ولم أجد وظيفة جديدة لإنقاذ حياتي.

رددت مع ليندسي: "سأضطر للعيش في الحدود الدنيا، في الواقع، لا أستطيع حتى أن أفعل ذلك، إن الأمر مثل وجود خمسة دولارات في متجر باي رايت".

أجابت ليندسي: "حسناً، أنا أفكر في العودة إلى صديقي السابق".

كُتبت بحجةٍ إياها: "هذه فكرة رهيبة".

قمت بالبحث عبر رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بي - إعلاناتٍ من وكلاء حول العقود التي تخص أدوات التجميل وآلة صناعة كابتشينو، إشعاراتٍ من المكتبة، ومقالات من هاف بو تمّت إعادة توجيهها لي من قبل والدي - لأجد إشارةً ما، ولكن لا شيء، لقد نظرت فوق ملفاتي المؤرشفة، وثم رأيت شيئاً ما، دعوةٌ تعود لسنة خلت من فندق ريتز كارلتون هاف مون باي. راسلت ليندسي: "سنذهب في رحلةٍ على الطريق".

"لقد عدت للتو".

كُتبت لها: "لا، إلى مكانٍ لم نكن فيه من قبل، علينا أن نخفي إحساسنا بالجهول في المؤلف، عندها ستغير الأمور".

"أنا موافقةٌ مهما كان الهراء الذي يدور في ذهنك يا أنس".

في هاواي، بدأت العمل بدون عقد لحساب كوندني ناست (العرائس)، كُتبت مقالاتٍ عن أماكن الساحل الغربي، ومحلات الزفاف المحببة، ومخططي المشاهير، وقد أُجبت على البريد الإلكتروني بإرسال رابطٍ لمقاطعٍ مع الاستفسار عما إذا كانت الدعوة لا تزال متاحة، كان منتصف نهار يوم الاثنين، هل يمكنني الحضور الليلة؟

كتب مسؤول الدعاية: "يمكننا استضافتك".

أجبت: "سنكون هناك خلال ساعتين".

خرجت من شقتي، وضغطت على جرس الشقة التي فوق. "مرحباً؟".

أعلنت: "مرحباً، نحن ذاهبون إلى قضاء يوم الطفولة".

لديّ نظرية مفادها أننا لا نتفوق أبداً على رغبتنا في اللعب بطريقةٍ طفولية، فإذا لم تصدقني، انظر إلى مقاطع الفيديو السخيفة التي تظهر على اليوتيوب باستمرار، إن المرح هو مشاركة الابتكار في أنقى صورته، إنه ليس جدياً ولا عملياً، لكي تمرح حقاً مع إنسان آخر فإنّ ذلك يتطلب الثقة، والحساسية،

والحضور المطلق، وقد أشرت أنا وليندسي إلى هذه الحالة على أنّها "يوم الطفولة". في بعض الأحيان، كنا نسافر إلى باسيفيكا فقط لبناء القلاع الرملية، وفي أوقاتٍ أخرى كنا نتجول في حديقة غولدن غيت لمناقشة الروايات الخيالية مع بعضنا ومع أصدقائنا، لقد عشنا الكثير من التفاصيل، مما جعلنا نشعر بالحياة. قالت ليندسي: "يوم الطفولة؟ الآن؟ لا أستطيع ذلك".

"افتحي الباب".

شبكتُ ذراعيّ، وانحنيت إلى جانب الشقة، ورنّ الجرس، صعدت الدرج وانعطفت إلى غرفة جلوس ليندسي، كانت توجد صناديقٌ مفتوحة في كل مكان، وقفت ليندسي أمام المرأة، وكانت ترتدي زياً لم يسبق لي أن رأيته من قبل، حيث كان يوجد الكثير من الشرائط التي تتدلّى إلى الخارج.

"أوه، إنك مستعدةٌ للذهاب"، قلت لها وأنا أنظر إلى حذاءها، "كنت أتوقع أن أجدك في هذا القميص المنزلي الذي توجد عليه صورة حيوان من غينيا".

"هل هذ الحذاء يبدو غريباً؟"، سألت ليندسي، وافتتحت لي، "انتظري، إلى أين تريدان الذهاب على أي حال؟ لم أكن أخطط للقيادة إلى أيّ مكانٍ اليوم". "إنه فقط على بعد ساعةٍ من هنا، فندق ريتز كارلتون في خليج هاف مون".

"فعلاً؟".

أومأت برأسي.

نظرت ليندسي إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بها على الأريكة: "قلت لك، أنا أعمل الآن".

"نعم، يبدو ذلك"، قلت مازحةً، "أحضر الكمبيوتر المحمول الخاص بك واعمل في الفندق".

"لا أعرف، لست متأكدةً...".

قلت لها: "فقط احزمي أمتعتكِ لليلةٍ واحدة، لدي شعورٌ جيد حيال ذلك". بعد عشرين دقيقة، كنا في طريقنا للخروج من المدينة، وشعرت بالفعل بحدوث تحولٍ كبيرٍ في حالتي الذهنية، إنّ الرحلات البرية في كاليفورنيا هي

الصفقة الحقيقية، اقفز في السيارة، واخرج على الطريق السريع.
إنّ النظر إلى وميض البحر الفيروزي تحت أشعة شمس الظهيرة لا يُملّ منه
أبدأ، كان جميلاً للغاية، لم يكن بإمكانني أن أهتم أقل من سيارة ليندسي - سيارة
تويوتا الفخمة مع مرآة الرؤية الخلفية المعلقة بسلك - تفوح منها رائحة أكياس
الوجبات السريعة ورائحة العفن.

يقع الفندق على جرفٍ يمتد داخل المحيط، حيث الأمواج ترتطم بالشاطئ،
وكان كل شيء يشبه هوجوروتس للغاية، لدى الحياة أغرب طريقةٍ لفتح نفسها
أمامك عندما تقرر أنك جاهز، فقبل يومين كنت أجد صعوبةً في العثور على
نقودٍ كافية لغسيل الملابس، والآن كنت في متجر خمس نجوم على المحيط، لقد
جلسنا في الخارج وقلنا لبعضنا البعض كل ما كان في أذهاننا.

تحدثت ليندسي من العدم قائلة: "أنا فقط أريد أن أكون متزوجة".
قلت مازحة: "أنا لا أستطيع معرفة ما إذا كنتِ جادة أم لا لأن كل ما
تقولينه مبالغ فيه".

"أنا جادة". أقسمت لي، ونظرت إلى الأرض.
"إنّ جدتي تدعو لي من أجل ذلك في تكساس".
"دعينا نفعل شيئاً خيال ذلك هنا".

"أشك حقاً في أنني سألتقي بشخصٍ ما هنا يا أندس"، وأومأت برأسها،
"إنّ الأشخاص الآخرين الموجودين حولنا هم أولئك الذين يحضرون حفلة عيد
ميلاد".

أخبرتها: "لا، لا أقصد اللقاء هنا، احتفظي بالنية فقط، عندما يكون قلبك
يرغب بصدق في شيءٍ ما، أقسم أن كل ما تريدينه سيتحقق".

قالت ليندسي: "يبدو كل ذلك وكأنه نوع من ألعاب شخصية جيمي
كريكيت الخيالية".

قلت لها: "تقي بي، سنحتفل بيوم طفولة في حياتك الحقيقية، لقد فعلت
شيئاً مماثلاً مع صديقتي المفضلة في المدرسة الثانوية عندما كنا في السابعة عشرة،
وبعد عشر سنوات، تواصلت هي والرجل الذي كان في ذهنها".

"هذا رائع".

"نعم، ولقد كانا يعيشان بعيداً عن بعضهما في هذا البلد، والآن هما متزوجان".
"حقاً؟"

"لقد ذهبت إلى العرس".

قالت ليندسي: "حسناً، سأفعل أي شيء".

لقد عدنا إلى غرفتنا في الفندق، أتمنى لو أستطيع أن أقدم لكم صيغة سرية، لكن هذا هو الأمر: لا تكاد تذكر أية تفاصيل لأنك تمنح تركيزك بشكل كامل للوقت الحاضر، إنها حالة ذهنية نادرة لتقوم بذلك، وخاصة في الوقت الحاضر، غالباً ما ننشغل بمحاولة توثيق المشاهد التي نكون بها بحيث ننسى ما يعنيه أن نعيشها حقاً، أعلم أننا شغلنا الموسيقى في غرفتنا، كانت هناك أردية حمام بيضاء فخمة، وحصل شعر جانبية، وأطباق فضية من خدمة الغرف الخاصة بقائمة الأطفال، وفي لحظة ما، أوقفت الراديو وحدقت من النافذة.
قلت لها: "دعينا نقوم بالاستكشاف".

مشينا في أرجاء الشاطئ، وروينا لبعضنا القصص، كان الرمل بارداً بين أصابع أقدامنا، والفندق يتوهج بشدة وراءنا.
"انظر، هناك مكان لإشعال النار هناك". وصلت إلى حقيبتي، وحملت أوراقاً من قرطاسية الفندق وقلماً: "يمكننا أن نقوم بالاستحضار".
لم تكن ليندسي تعرف شيئاً عن التخيل المتعمد، لكنني استطعت أن أرى أنها كانت في حالة منفتحة، وكانت عيناها الخضراوان مضاءتين بالحماس، "نعم".

لا يهم أي من التفاصيل المحددة هنا، إما - الكلمات الدقيقة التي كتبناها على الورقة، والطريقة التي كانت تهب بها الرياح، صوت ضحكنا بينما ألقينا الأوراق في النيران، مع كامل التخيل المتعمد، يجب أن يأتي الدافع من الداخل، عندما تتبع الإرشادات التي كتبها أشخاص آخرون، فإن فعل التخيل يبدو أكثر كما لو أننا نقرأ أسطراً بدلاً من أن يكون الأمر نابعاً من القلب، يمكنك أن تتخيل في منتجع من فئة الخمس نجوم أو في كومة من الأوساخ، لا تحتاج إلى

أدوات باهظة الثمن أو تعويذة رسمية، إنها حقاً نية وصدق، إنَّ العاطفة الحقيقية تضع الطلب قيد التنفيذ، في بعض الأحيان يتم تشغيل مسرحية خيالية عن طريق أغنية أو تغيير المشهد أو لحظة سخافة، لا تكن مجرأً على ذلك، فقط اشعر به، ابقَ منفتحاً على أي شيء يبعدك عن عقلية أكثر ثباتاً ويضعك في حالة أكثر إبداعاً، بالفعل لقد نجح الأمر، حدثني ليندسي بعد بضعة أسابيع، كانت كل واحدة منا في شقتها التي تقع كل واحدة منهما في طابق، ومع ذلك كنا نستخدم تطبيق الدردشة.

"ماذا تقصدين؟"، سألت أنا، كانت رحلتنا على الطريق مجرد ذكرى الآن، لقد نسيت كل شيء عن نار المعسكر وتخيّلنا المتعمد.

قالت ليندسي: "لقد التقيت برجل. حسناً، إننا لم نلتق بعد، ولكننا نتحدث".

"من هو؟".

"تحققي من بريدك الإلكتروني".

كانت ليندسي قد أرسلت صورة له، وأرسلت نسخة من البريد لوالدها. موضوع الرسالة: الزوج.

كتبتُ لها: "ذلك رائع". يمكن أن أرى هذا يحدث.

أجابني: "إنني أشعر بذلك أيضاً، انظري إلى عينيه".

نظرت مرة أخرى إلى الصورة. "إن عينيه تذكّراني بعينيك. إنهما هادئتان مع لمحة من الوحشية. نفس الدرجة من الأخضر. هل يعيش في الجوار؟".

"يعيش في أيوا".

"الولاية؟".

"نعم، إنه من مدينة التأمل".

"هل ستتقلبن إلى أيوا؟".

"كلا، أظن أنه سيتقل إلى بيركلي. كان يبحث عن وظائف شاغرة في منطقة الخليج، أعلم أن ذلك غريب. لكننا كنا نتحدث عبر برنامج "سكايب". إننا نتكلم حوالي خمس مرات في اليوم".

في غضون شهر، تحول زوجها من مجرد فكرة إلى شخص حقيقي انتقل إلى كاليفورنيا. لقد تواعدا، ثم عاشا معاً، ثم طلب منها الزواج عندما كانا في حديقة. لقد تزوجا على الشاطئ في المكسيك.

لم يكن زوج صديقتي هو المفاجأة الوحيدة من رحلتنا. بينما كنت في الفندق، تذكرت صديقة قديمة كانت تعمل في التخطيط لحفلات الزفاف. خطرت ببالي لأنها صممت اللوحات المزخرفة في أماكن مثل الفندق في خليج هاف مون. أرسلت لها رسالة بالبريد الإلكتروني. وذكرت وضعي الوظيفي بشكل عرضي.

ردت قائلة: "السبب ما تصورتك تكتبين في الغابة". لكن منصة الإعلام الإبداعية في سان فرانسيسكو تبحث عن موظفين ويبدو أنه يشبه العمل الذي كنتِ تقومين به في الماضي".

كان أول اقتراح لها هو حلمي، ولكنه ذكرني أيضاً بعزليتي في هاواي. لم أكن في حالة مناسبة مادياً وعاطفياً لجعل الكتابة الإبداعية أولوية. ولكن ربما كان اقتراحها الثاني هو الجواب على مشاكلي. لذلك أرسلت بريداً إلكترونياً لرئيس التحرير، وبعد شهرين، كنت أستقل الباص في وسط المدينة إلى مكتب الشركة الواقع في يونيون سكوير.

ماذا يعني اللعب؟

يقي مفهوم اللعب صعباً على التحديد، حتى بالنسبة إلى علماء النفس والباحثين المختصين بدراسته.

بالنسبة إلى بعض الناس، قد يعني اللعب أن يسيروا مع التيار، تلك النشوة التي يحصلون عليها من الاستغراق في العمل، وبالنسبة إلى البعض الآخر من الممكن أن يكون اللعب هو النشاط الذي يؤديه مع أطفالهم. أو يمكن أن يكون أكثر تنظيماً، مثل لعبة كرة القدم بعد العمل.

يشرح يوجين ف. سويتسكي، الذي يعمل في قسم علم النفس في جامعة لانكستر: "من الممكن أن يكون هناك تعاريف مختلفة للعب". يدرس

سوبوتسكي التفكير السحري والذكاء الاجتماعي عند الأطفال. "التعريف الذي يعجبني أكثر هو الذي يعرف اللعب على أنه نشاط حماسي يستخدم هيكلية رمزية". ويقول بيتر جراي، أستاذ باحث في كلية بوسطن: "إن اللعب هو نشاط إبداعي غير حربي له قواعد لا تملئها الضرورة الجسدية بل تنشأ من عقول اللاعبين".

تتفق الغالبية على أن اللعب بمعناه الحقيقي ينطوي على القيام بنشاط بهدف الاستمتاع النقي بدلاً من السعي الجاد. في هذا النوع من اللعب، ليس هناك فائزون أو خاسرون. ولا موانع وتوقعات.

إن اللعب الحقيقي هو سمو، واتحاد بين الروح والحواس. يمكننا الوصول إلى هذه الحالة بأنفسنا، أو، إذا كنا محظوظين يمكن أن ندعو الآخرين للانضمام إلينا. يقول الدكتور ستيفارت براون، مؤسس المعهد الوطني للعب، خلال عرض تقديمي في مهرجان أفكار آسبن: "إذا لعبنا، فسيحدث المزيد من التحولات، هذه التحولات تنتج عن اللعب والعلم، نحن جميعاً مصممون للعب، ليس فقد عندما نكون أطفالاً، ولكن طوال حياتنا".

لم يلعب معظم الناس غالباً بهذه الطريقة منذ أن كانوا صغاراً، إذ يسألون أنفسهم: ما الفائدة من ذلك؟ والأسوأ من ذلك أنهم يفكرون: ماذا سيظن الآخرون إن رأونا نلعب؟

إننا نعيش في مجتمع يكون فيه من المقبول اجتماعياً أن يشرب البالغون حتى الشمالة ويقبل الموت أكثر مما يُقبل التصرف بشكل لعب في العلن، إذا تصرف البالغون بطريقة مريحة أو سخيفة بشكل علني، فإننا نسميهم أغبياء. وعلى الرغم من أن معظمنا يُعجب بطريقة لعب الأطفال وتخيلهم بحرية، إلا أننا لانزال نكافح لقبول البالغين الذين تجربنا معتقداتهم أو سلوكياتهم على التفكير بالحقائق التي يبدو أنه لا يمكن فهمها.

تقول لين أ. بارنيت موريس، الأستاذة في جامعة إلينوي: "على الرغم من أنه ثبت أن العملية الإبداعية (ما نعتبره ابتكاراً حقيقياً) تستفيد إلى حد كبير من اللعب غير المنظم، إلا أنه لا يوجد أماكن كثيرة في العالم يمكن فيها للناس إطلاق

العنان بشكل يخلو من وصمة العار". أفضل مثال على هذا المكان هو على الأرجح مرحلة الارتجال. ولكن هل يمكنك أن تتخيل ما سيحدث إذا تم إعداد عالمنا ليكون مشجعاً وداعياً بالغين للعب؟

يوجد مكان كهذا في مركز الميديا التابع لمعهد ماساتشوستس للتقني، حيث يتشارك متتا طالب من طلاب الدراسات العليا من مجالات الفن، الهندسة، البيولوجيا، الفيزياء، والبرمجة، التعايش في حالة من الجنون الفكري. في هذه الشرقة الخيالية الموجودة خارج هذا العالم ليس هناك فكرة مجنونة لدرجة تحول دون النظر فيها. في الواقع، كلما زاد جنون الفكرة، كان ذلك أفضل.

هناك يعمل مصممو الألعاب جنباً إلى جنب مع مصممي الآلات الموسيقية. ويجتهد المزارعون إلى جانب العلماء لتطوير التكنولوجيا المصممة لتسجيل أحلامنا. في هذه المساحة الخاصة، يكون الطلاب أحراراً في اللعب، وتبادل الأفكار مع بعضهم. يتم إعطاؤهم الحرية للمضي قدماً في مخططات للمستقبل البعيد.

تقول الدكتورة بارنيت موريس إن هناك مفهوماً لإطار اللعب. "للتخيل ففاعة تفصل حالة اللعب عن الواقع. في هذه الفقاعة، تكون محمياً من التأثيرات الخارجية. إن إطار اللعب الآمن هذا هو ما يسمح للأشخاص بالإبداع، حيث يسمح لعقولهم بالتحول بحرية.

شاركتُ مع الدكتورة بارنيت قصة ليندسي في الفندق. لقد شعرت صديقتي بالأمان الكافي لمشاركة أسرارها بصوت عالٍ معي، مع أن ذلك يتضمن قدراً هائلاً من الضعف. لكننا تصرفنا بشكل عفوي فقط لأننا كنا نعلم أننا لن نحكم على بعضنا بسبب ذلك. إن أساس ثقتنا الأول كان من خلال اللعب.

عد بذهنك إلى الوقت الذي كنت تبني فيه الحصون مع أولاد الجيران، أو عندما جلست مع أصدقائك في الغرفة نفسها وأنتم تمثلون مشهداً مشتركاً باستخدام الدمى أو الحيوانات المحشوة.

لقد مثلت وصديقي الكثير من القصص الخيالية بالطريقة نفسها التي يجلبها الأطفال مشاكلهم باستخدام الألعاب والعالم الطبيعي من حولهم. لقد دخلنا

إطار اللعب. في هذه المساحة المشتركة، أصبح من الممكن أن لا أكون فقط شريك الأحلام بالنسبة إلى صديقتي حقيقياً، لكن العلاقة الجدية كانت أيضاً ممكنة بالرغم من التجارب السابقة في فشل الرومانسيات والتوقعات المسبقة حول كيف أو من يجب أن يكون الشريك.

تأثير اللعب على المظهر

إذا كانت فكرة الابتكار والوصول إلى الطبقات الإبداعية الأعلى أمراً غير كافٍ بالنسبة إليك، فإليك سبب أكثر سطحية: إن اللعب هو وسيلة رخيصة لتبقى شاباً إلى الأبد. إن واحدة من أكثر المفاهيم جاذبية التي صادفتها في بحثي حول اللعب هو "نيوتي: أي استدامة المرحلة البرقية". أو التصميم البيولوجي في الجينات لتبقى شابة بالرغم من تقدمها في العمر. أصل هذه الكلمة يأتي من اليونانية ويعني تمديد الشباب، ويتميز باستمرار الميزات الطفولية، مثل العيون الكبيرة، عند الحيوانات البالغة.

في كتابه اللعب: كيف يشكّل الدماغ، ويفتح الخيال، وينشط الروح، يقارن براون بين كلاب اللابرادور والذئاب. حيث تتشابه سلوكيات جراء النوعين، لكن مع نموها وتغير مساراتها، فلا يمكن إنكار الاختلافات بينها، حيث تتطور الذئاب إلى صيادين، بينما تبقى اللابرادور لعبة مثل الجراء. يمكننا أن نرى هذا بوضوح من خلال النظر إلى عيونها.

إن البشر هم الأكثر استدامة بين جميع المخلوقات. نحن مرنون، ومنفتحون على التغيير، بالرغم من أنه خلال نمونا يرغب كثيرون منا بأن يروا الناس ذبئاً، لدينا رغبة في البقاء على قيد الحياة، والقيام بذلك يتطلب منا التوقف عن اللعب وأن نتصرف بشكل جدّي، فيصبح سلوكنا ثابتاً. نتيجة لذلك، قد نترك مساحة أقل للتمتع بالعالم من حولنا. لكن من غير الضروري أن يكون توازن اللعب شديداً، إذا بدأنا في فهم قيمة اللعب، يمكننا دمجها مرة أخرى في حياتنا بطرق صغيرة.

اللعب في العلاقات

إن التخيل المتعمد هو في الأساس شكل من أشكال اللعب. وبينما نتجه إلى وقت يهدد فيه الذكاء الاصطناعي بالسيطرة على العديد من المهن على هذا الكوكب، يبقى اللعب من أقوى طرق التواصل وتقوية قدرتنا الإنسانية على التعاطف مع الآخرين. إن التخيل المتعمد هو مثل اللعب فهو ليس نشاطاً عقلياً منطقياً، لكن عندما يمكننا أن نفتح أنفسنا على كل لحظة، نبدأ بالانفتاح على إمكانيات لا حصر لها.

درس الباحث الريادي رينيه بروير، أستاذ علم النفس في جامعة مارتن لوثر هاليفيتنبرغ في ألمانيا، السمات الشخصية لمرح الكبار، فوجد أن البالغين المرحين لديهم تميز يعمل لصالحهم، ليس فقط في ملاحظة حياتهم المهنية بل أيضاً في علاقاتهم الشخصية. فالمرحون يكونون قادرين على تفسير المواقف ورؤية المشاكل من وجهات نظر متعددة، وبدلاً من الإصرار على أنهم على حق، يمكنهم تخيل ما يبدو عليه الواقع من وجهة نظر الطرف الآخر. إنهم يفسرون تجاربهم على أنها مسلية ويتصورون بسهولة حلولاً مبتكرة وغير عادية.

إن القدرة على أن نكون لعوين مع بعضنا البعض تضيفي على الفور شعوراً بالراحة على الحالات الأكثر تحدياً، فاللعب يدعونا لإعادة صياغة الواقع بعقلية من بنائنا، ويذكرنا أنه ليس علينا قبول القصص التي يتم تغذيتها لنا، على سبيل المثال: "يجب أن تكون المستشفيات حزينة"، "لا يمكن أن نجد الجمال في الألم"، و"العمل الشاق ليس ممتعاً". عندما نصبح أكثر راحة بتبني حالة عقلية لعبية، يمكننا أن نتصرف براحة أكبر بشكل طبيعي في أي بيئة.

معظمنا يمكن أن يقولوا إن اللعب يعطي شعوراً جيداً، مثل أن نلعب في البرك المائية، أن نغني بصوت عالٍ أو نشاهد الرسوم المتحركة. ومع ذلك نحن نسرع في عدم قبول الأفراد الذين لديهم نمط حياة لعب. إن الحقيقة المحزنة هي أن كثيراً منا قد تكيفوا على اعتبار أولئك الذين يرفضون التقيد مع النظرة المحددة لما يجب أن يكونوا عليه كبالغين على أنهم غير ناضجين، ولا يمكن الاعتماد

عليهم، وبلهاء. نحن غير قادرين على التحلي عن حكمنا، وقبول أن هذا العبث يستحق أن يؤخذ في بعض الأحيان على محمل الجد.

لقد اشتكى زميل سابق لي بشأن مدير تنفيذي عملنا معه في الماضي وقال: "لقد كان يتصرف كطفل". إن ذلك الشخص بنى إمبراطوريته على فكرة رائعة بدون التحلي عما يتميز به المرح والهزل، كان يأكل ساندويتشات زبدة الفول السوداني والهام كوجبة غداء، ويتعلل أحذية مطاطية، وكان يتصرف بشكل طفولي دون سبب واضح غير جلب التسلية إلى مكان العمل. هذا السلوك يُصعب على معظمنا أخذ مثل هؤلاء الأفراد بجدية، بالرغم مما أنجزوه مهنياً.

إن فرص المرح كثيرة بقدر ما تسمح لها بذلك. عندما يكون العقل في حالة حقيقية من المرح، يصبح العالم بأسره مثل لوحة فارغة. يمكن أن يؤخذ الإلهام من محادثة سُمعت بالصدفة في مقهى، أو ظهور حشرة جديدة على النافذة، أو القدرة على تحويل نشاط يبدو عادياً مثل تنظيف الأسنان إلى لعبة.

يمكن أن يجادل بعض الناس أنه لم يعد لديهم الوقت للعب. ويجب أن نكونوا واقعيين لأن عليهم فواتير يجب دفعها، ووظائف للقيام بها (وهذا ينطبق بشكل خاص على معلمي المدارس والمديرين التنفيذيين أو الأشخاص في الأدوار التي تتطلب منهم أن يكونوا مسؤولين عن آخرين)، ومسؤوليات منظمة. ولأنهم يقضون كثيراً من الوقت في هذه الأدوار، يصبح التكيف مع حالة لعبة أو أكثر إبداعاً أمراً يُشعرهم بعدم الارتياح بشكل لا يصدق، خاصة في البداية.

لكننا جميعاً لدينا طاقة إبداعية تسعى وراء أن تطلق. ليس بالضرورة أن يكون ذلك تغييراً شاملاً. يمكننا أن نقوم بتحويلات ضخمة في مفهومنا حول الرفاهية ببساطة عن طريق جدولة نزهة مرة في الأسبوع، أو أن نرقص بينما نقوم بتنظيف المنزل، أو الخربشة على دفتر خلال ركوبنا القطار إلى العمل، ويمكننا تخصيص وقت كل أسبوع للدخول في محادثة مع صديق جديد، ومناقشة مواضيع مختلفة دون سبب آخر غير التمتع النقي والفضول.

الجزء المثير في اللعب هو أننا لا نعرف أبداً كيف سيكون الوضع. فاللعب يوفر فرصة لتجاوز الدنيويات. ربما في خضم جنوننا سنعثر بالصدفة على طريقة

جديدة لحل مشكلة قديمة. ربما سوف نفشل فشلاً ذريعاً مرة تلو الأخرى، ولكننا لن نمانع ذلك إذا استمررنا في المحاولة باتجاه لعب أكثر، وفجأة، تصبح المخاطرة جزءاً من المرح.

التخيل المتعمد واللعب

1. من القلم إلى الورق: هذا هو الوقت المناسب للتخلي عما اعتدت أن تحب، عد بذهنك إلى أسعد أيام طفولتك، تلك اللحظات التي كنت فيها بالكامل في منطقة اللعب، والبهجة تغطي وجهك وأنت تعمل ما تحب. اكتب قصصاً عن هذه الأوقات، لا تراقب نفسك، بل أعط نفسك الفرصة للعب على الصفحة. اكتب قائمة حول آخر خمس مرات استمتعت خلالها كثيراً لدرجة أنك لم تفكر بهاتفك الخليوي. اكتب كل الأماكن التي ترغب في الذهاب إليها. سجل خمسة أماكن لم تزرها من قبل في المدينة التي تعيش فيها. متى كانت آخر مرة قضيت فيها وقتاً مع طفل؟
2. فترة الاحتضان: تخيل ما العواطف والخبرات التي تأمل أن تطلقها عن طريق اللعب. ما هي نواياك الحالية؟ استمع إلى الموسيقى التي تذكرك بأوقات مرحلة أكثر. عد إلى القوائم والقصص وتخيل كيف تأمل أن تحدث هذه المواقف. تعمق وركّز على المشاعر، والتفاصيل، والأصوات، واللمسات، والأذواق.
3. العمل الملهم: ماذا يمكنك أن تفعل لاتخاذ إجراءات صغيرة؟ في هذه اللحظة؟ غداً؟ الأسبوع القادم؟ هل تستطيع حجز رحلة مع صديق؟ هل يمكنك أن تسلك طريقاً فيه مناظر خلابة في طريق عودتك إلى البيت؟ هل يمكنك الاتصال بصديقك الأكثر مرحاً؟ هل تستطيع الذهاب إلى متجر إمدادات الفن؟ إلى متجر ألعاب؟ إلى متجر قلم لبيع الملابس؟

4. سلوك حفلة البيتر: حاول أن تجد الوعي بالوقت الذي تجد فيه نفسك
تقبط في دوامة الكتابة. ربما تسبب الوسائط (البرامج) التي تشاهدها
الكتابة. كلما أو في كل مرة تلتقي فيها مع صديق معين، ينتهي بك
الأمر إلى النسيمة عن كل شخص تعرفه. دون ملاحظات حول ما
تشعر به مع أشخاص مختلفين، في أوقات مختلفة، بعد تناول الأطعمة
المختلفة أو مشاهدة برامج مختلفة. متى تشعر أكثر بالسعادة؟ ما
الأماكن التي تجعلك في حالة أكثر إبداعاً؟ هل لديك صديق محدد
يجعلك تضحك دائماً؟ كم تتفاعل مع الأشخاص والأماكن التي تجلب
لك الفرح؟



المكتبة نت

مكتبة في الإنترنت

www.Maktabah.Net

إطار اللعب

اختر صديقاً تشعر بأكبر قدر من الحرية معه ويقبلك كما أنت. ليضع كل منكما لائحة بالطرق التي كان يحب أن يلعب بها عندما كان طفلاً. ربما كنت تحب الطبيعة، ربما كنت تتردي ملابس فاضحة، ربما كنت تبني الحصون بالبطانيات. الآن جدول يوماً للقيام بهذه الأنشطة معاً. أحضر صديقك في ذلك اليوم، ثم تبادلا الأدوار واذهب إليه أو إليها في يومه أو يومها.

سجل كل من تجاربك في يومك:

التجارب الخاصة بك:

التجارب الخاصة بصديقك:

الآن سجل التجارب من يوم صديقك:

التجارب الخاصة بك:

التجارب الخاصة بصديقك:

أصدقاء وهميون

من كانت شخصياتك المفضلة من الكتب والتلفزيون والموسيقى والأفلام عندما كنت طفلاً؟ اقضِ فترة بعد الظهر في قراءة هذه الكتب، ومشاهدة تلك الأفلام، والاستماع إلى تلك الأغاني.



المكتبة نت

مكتبة الكترونية في الشرق الأوسط

www.Maktabah.Net

رجلة خربشة

شغل أغنية أحببتها كطفل وخربش طوال فترة تشغيل الأغنية، وفكّر في الوقت نفسه بكلمة "الفرح".



المكتبة نت

جميع الحقوق محفوظة في الدار البيضاء

www.Maktabah.Net

العطور

ما هو العطر الذي كنت تفضله عندما كنت في عمر:

7 سنوات: _____

17 سنة: _____

عمرك الآن: _____

ما هي الصفات التي تجسدها هذه الروائح بالنسبة إليك؟

الغناء

ليوم واحد، غن بعض الجمل، وشكل القوافي بينما تقوم بأنشطتك مثل: شرب القهوة، وإخراج القمامة، وتنظيف أسنانك بالفرشاة. كيف تشعر في نهاية اليوم؟

جميع الحقوق محفوظة في الدورات التعليمية

www.Maktabah.Net

قضاء يوم بالخارج مثل حفل

اختر صديقاً، واذهب معه إلى مكان كان أحدكما يحبه عندما كان طفلاً، شغل الراديو، ودع الموسيقى ترشدك. انشغل بأي شيء شرط ألا تسبب الضرر للآخرين. تناول أطعمة جديدة. اذهب لزيارة بعض الأماكن فقط لأنها تبدو مثيرة للاهتمام. حاول قدر الإمكان أن تكون غير منظم. كيف كان شعورك بقضاء وقت أو يوم غير منظم؟

هل لاحظت أي آثار تموج في علاقتك؟

المكتبة نت

مكتبة في المنزل

www.Maktabah.Net

الطبيعة الأم

كيف كان منظر ورائحة السماء بالنسبة إليك اليوم؟ هل صادفت أي حيوانات أو حشرات اليوم؟ احتفظ بسجل لمدة أسبوع كامل.

الاثنين:

الثلاثاء:

الأربعاء:

الخميس:

الجمعة:

السبت:

الأحد:

محادثة في السرير

العب لعبة سؤال وجواب مع صديق أو أخ أو طفل أو والد أو حبيب بينما تكونان تحت أنعم البطانيات. ارتدِ بيجامة مريحة، وضع رأسك على وسادة لينة، ومزق الصفحة، واقرأ المحادثة كلما شعرت بالوحدة.

إذا كنت شيئاً مخبوزاً فماذا ستكون ولماذا؟

_____ اللاعب الأول:

_____ اللاعب الثاني:

هل تؤمن بالأشباح؟ هل سبق لك أن رأيت واحداً؟

_____ اللاعب الأول:

_____ اللاعب الثاني:

من كنت في الحياة الماضية؟

_____ اللاعب الأول:

_____ اللاعب الثاني:

إذا استطعت الانتقال الفوري الآن، إلى أين ستذهب؟ ولماذا؟

_____ اللاعب الأول:

_____ اللاعب الثاني:

إذا كنت نسيجاً، فماذا ستكون؟ ولماذا؟

_____ اللاعب الأول:

_____ اللاعب الثاني:

ما هي الشخصية التاريخية التي ستذهب معها في رحلة على الطريق ولماذا؟ إلى

أين تود الذهاب؟ وما نوع الموسيقى التي سوف تستمع إليها ولماذا؟

_____ اللاعب الأول:

_____ اللاعب الثاني:

ما هو أجمل شيء رأيته في فيلم؟ سمعته في أغنية؟ تذوقته في مطعم؟ رائحة
استنشقتها في الطبيعة؟

اللاعب الأول: _____

اللاعب الثاني: _____



المكتبة نت

مكتبة في العالم

www.Maktabah.Net

ألقيت بزجاجة المشروب نصف الفارغة في حقيبتني التي أحملها وتناولت سترتي.

"هل أنت ذاهبة؟". سأل دانيال. فتح الثلاثرة الموجودة خلف الطاولة الأمامية وسحب صحن سلطة. كان دانيال الحارس الشخصي للمشاهير سابقاً وهو من يقود الآن معسكراً إبداعياً. وكان الأكثر شعبية في نادي الملاكمة حيث كنّا نعمل. كانت السيدات تحب مشاعره اللطيفة.

"نعم"، أخبرته. "أحتاج إلى أشعة الشمس. أشعر كأنني "غولوم" لأنني محاصر هنا طوال اليوم".

قال: حسناً، (لم يفهم التلميح الذي اقتبسته من رواية سيد الخواتم) وداعاً الآن، أيتها الطفلة.

كنت أعمل في صالة الملاكمة منذ شهرين. كانت الصالة بعيدة كل البعد عن النوادي الصحية الفاخرة في وسط المدينة. حيث يمكنك أن ترى فأراً رمادياً يركض على الأرض. كنت أجلس وراء المكتب الأمامي وفي بعض الأحيان كنت أعيد ترتيب الأوزان، لم يكن لديّ واجبات كثيرة مما جعل الوقت يتحرك ببطء شديد. لقد كنت أشعر بالدقائق تمر كالساعات.

كانت حالتي الاجتماعية متوقفة كذلك. كانت المرة الأولى في حياتي التي لم يكن لي فيها صديقة مقربة واحدة على الأقل.

في معظم الأيام، كنت أهرب من شباب الصالة الرياضية وأتجه مباشرة إلى "كريس" في المنزل. كان المكان مليئاً بالذكور. وكنت أشتاق إلى وجود طاقة

أنثوية قوية في حياتي. كنت أعرف عن تجربة أنه عندما تُعجب امرأتان كل واحدة بالجوهر الحقيقي للآخرى، تبدأ الحياة بالظهور بأكثر الطرق سحراً. لقد اتخذت القرار أن أتخيل ذلك بشكل متعمد.

في العديد من صداقاتي السابقة، كنت الوحيدة التي تحب الكتب الميتافيزيقية سرّاً، كانت تخطر لي أفكار رائعة في أحلام اليقظة، وكان عقلي يفكر في إتجاهات متعددة في وقت واحد، وكنت أتخيل دائماً مخططات مستقبلية مجنونة. لقد انجذبت إلى فكرة مقابلة نساء أخريات لا يشعرن بوجوب الاعتذار عن العيش بالطريقة نفسها. وقد كتبت قصة عن التقدير المتبادل وتضخيم هذه الصفات. كنت أرغب في تكوين صداقات تسمح لي باتصالات عفوية متعددة الوجوه.

لقد عشت في ذلك الشعور بالكامل. والأسوأ من ذلك أنني كنت أظن أن ذلك من شأنه أن يضعني في العقلية المناسبة لرواية الشباب الخيالية التي كنت أريد كتابتها، في أحسن الأحوال، حسناً، يمكن أن يحدث أي شيء. كنت أستمع إلى ستيفي نيكس بينما كنت أمشي الأميال الثلاثة إلى صالة الألعاب الرياضية كل يوم. لقد وجدت زوجاً من أحذية الكاحل منخفضة الكعب السوداء اللون البالية قليلاً في الطابق السفلي التابع لجيش الخلاص بدولارين، راجعت أكواماً من الروايات الخيالية جداً، والشعر الرومانسي، وتاريخ السحر من مكتبة بكتاون. لكن حتى الآن، لم يحدث شيء.

"أراك لاحقاً يا أندريا". هتف أرتورو، مدرب الملاكمة المسن، بينما كنت أشرق طريقي عبر صالة الألعاب الرياضية المظلمة.

وردت عليه قائلة "تودللو!". انحنيت تحت سلم مسنود إلى الباب ومضيت في طريقي إلى الشارع. كانت جادة شيكاغو تضج بالأصوات، شاهدت الركاب وهم يخرجون من المترو، بلوا متشغلين بهواتفهم، يتدافعون بجنون ليسرعوا إلى منازلهم. نظرت إلى السماء وكانت زرقاء زاهية مملوءة بالغيوم الوردية. بدا الأمر كما لو أن ولداً صغيراً مشاغباً قد أطلق مخروط آيس

كريم سورمان⁽¹⁾ مباشرة إلى النجوم. كان القمر بدرًا أيضاً. حدثت عبر الشارع وصفرت.

"هل تعلمين أنه يمكنك تغيير اتجاه الرياح عندما تصفرين؟".

أعادي الصوت إلى الأرض، التفت إلى يميني ورأيت امرأة شابة تقف على بعد خطوات قليلة أمامي. كانت ترتدي معطفاً أصفر واقياً من المطر مع قلادة مخملية. كان شعرها أسود وقصيراً، ومتشابكاً أكثر من شجرة الورد. لقد ذكرني منظرها بتقاطع بين ليديا ديتز وأليس ليدل. رددت عليها قائلة: "عفواً؟".

فيما التفت شفتاي بابتسامة مسلية، حركت المرأة عينيهما، وكأننا قد مارسنا هذه المحادثة في مكان وزمان ما من قبل، والآن كانت منزوعة لأنني لم أتذكر! "هل كنت تصفرين؟".

نظرت إلى ملابسي بنطال أسود باهت، وبلوزة رمادية، وحذاء نايكاي بلون النعناع الأخضر. لم أكن أرتدي الزي الأكثر قابلية للتذكر، ولكن بطريقة ما شعرت هذه المرأة الغريبة كلياً بشيء أعمق بكثير. اتصال حقيقي يحدث تحت السطح.

"أوه...!". قلت محرجةً. "لقد نسيت أنني كنت أفعل ذلك علناً".

كنت على الهاتف، لكن كان عليّ أن أقطع المكالمات لأنني أردت التكلّم معك! فقلت في نفسي: أوه، إنها مثل الطبيعة الأم من فيلم فانتازيا 2000 أو ما شابه ذلك".

قلت لها: "لا أظن أنني أعرف عمن تتكلمين".

"حسناً، تحتاجين إلى البحث عن "فانتازيا 2000" في موقع يوتيوب على الفور. إن بطارية هاتفي أوشكت على النفاد وإلا كنت أرسلت لك صورة

(1) آيس كريم سورمان هو نكهة ميشيغان تنطوي على دوامة من ثلاثة ألوان: الأزرق والأحمر والأصفر. ونكهتها مزيج من نكهة الفانيليا، بلو مون (نكهة من الغرب الأوسط التي لها طعم الفواكه)، والكرز.

متحركة الآن. لكنني أتكلم عن تلك الجنية الخضراء التي تشفي العالم بدمعة".
"يدو هذا مذهلاً".

ابتسمت المرأة نصف ابتسامة وقالت: "حسناً سأرسلها لك لاحقاً.
بالمناسبة، لم أعرف إذا ما كان عليّ أن أقول لك ذلك حول الصغير أم لا".
لكنني قلت في نفسي "لا بد أنها ستفهم. إن لديها وجهاً لطيفاً".
سألتها: "وجه لطيف؟".

"نعم. بدوت مثل شخص ما يمكن أن أقول لك شيئاً غريباً دون أن
تنزعجي".

قلت: "لطالما أحبرني أناس غرباء بأسرارهم، وأنا عادة أضع سماعات في
أذني. أنه من الغريب أنني لا أضعها الآن".
"انتظري، ما هو برجك؟".

"القوس". لقد تفاجأت بمدى سهولة التحدث إليها. بدا الأمر وكأن الكون
قد تأمر علينا ليجعلنا نجتمع، قل ما نشاء، لكن المواجهات العرضية تحدث حقاً.
ليس كل يوم، لكنها لا تزال تحدث.
سألتها: "وأنت؟".
"الأسد".

هزرت برأسي وقلت: "كلانا له علامة نارية".

قالت لي وهي تحرك شعرها إلى الوراء: "اسمي آستريد".

قلت لها: "أنا أندريا".

"إلى أين أنت ذاهبة الآن؟".

"إلى المنزل، أنا أعيش في باكتاون، مع صديقي. هو يعزف الموسيقى.
وأنت؟".

"يجب أو أوصل شيئاً إلى ويكر بارك، ثم سأذهب إلى افتتاح معرض فني في
ييلسن".

"لقد أمضيت ذكرى مذهلة في الرابع من تموز في ييلسن. كان الجميع
يتنقلون من معرض إلى آخر. والألعاب النارية تنفجر مثل القنابل".

قالت آستريد، وهي غير مبالية بحكايتي: "نعم، ييلسن فيها طاقة ممتعة حقاً". عند ذلك لاحظت عينيها. بامبسي بريفة في ثانية، وحادة بما يكفي لحرقك وأنت على قيد الحياة في الثانية التالية. كثيراً ما أذهب إلى هناك وأكل التاكو.

أخبرتني آستريد أنه قبل ساعات من لقائنا، كانت قد أنهت للتو علاقة مع صديقها الذي كان متعسفاً عاطفياً. لقد مرت صداقاتها بنوبة تحول كبيرة أيضاً. وقالت إنها نقلت مؤخراً إلى المستشفى بسبب اضطراب في الأكل. لقد سبب ذلك بإخافة كثير من الناس في حياتها. لقد فوجئت بكيفية قولها للمعلومات الشخصية بهذه الطريقة العرضية. كان ضعفها قوة. جعلني ذلك أشعر بالأمان لأني ضعيفة أيضاً

قالت آستريد: "أنا ذاهبة من هنا". هزت رأسها في الاتجاه المعاكس. "لكنني أحب أن أحصل على رقمك ونتسكع... إن أردت ذلك". قلت لها: "نعم، سأرسل لك رسالة".

أعطيتني آستريد رقم هاتفها، وقمت بكتابة رسالة وأرسلتها إليها. "حسناً، لقد أرسلتها".

قالت لي: "جيد". سأقرأها عندما أصل إلى المنزل.

مشيت إلى المنزل. كان كريس على السرير يعزف على الجيتار، كالعادة. أمسكت هاتفي من حقيبي. كنت قد تلقيت بالفعل ثلاث رسائل صوتية جديدة من آستريد.

"مرحباً، كنت سعيدة بمقابلتك اليوم. آسفة إذا كان هذا غريباً، ولكنني أرسل رسائل صوتية لأنني أصبت بارتجاج في الشتاء الماضي ومن المؤلم بالنسبة لي أن أنظر إلى الشاشة".

انتقلت للرسالة التالية وكانت تقول فيها:

"يا إلهي! لقد تلقيت للتو رسالة من جاري الذي يقطن في الطابق السفلي. أخبرني أنه سمع وقع خطوات طفل من شقتي عندما ذهبت بالأمس، ثم سمعها مرة أخرى الآن. ثم سألني إذا كنت أدخن في الداخل لأن رائحة السجائر تعبق في المكان. أعتقد أنه قد تكون كاثرين. إنها واحدة من الدمى التي أملكها، وقد

حصلت عليها من محققة غير عادية في إتسي، وقالت إنها كانت مسكونة بشبح فتاة مراهقة، وربما كانت تمرد".

انفجرت ضاحكة. إن الأمر غير المتوقع هو أفضل كاسر للجليد بين الأشخاص.

سألتي آستريد في رسالتها الأخيرة: "هل سبق وزرت محل "جيحي" للألعاب ومحل شيري للديبة المحشوة؟. يجب أن نزورها في وقت ما".

كبست أيقونة الميكروفون على هاتفي، ودخلت إلى الحمام، لأنني لم أرد أن يقطع صوت عزف كريس على الغيتار محادثتنا.

"نعم، أحببت مقابلتك أيضاً، في الحقيقة لم يسبق لي أن ذهبت إلى متجر جيحي للألعاب. لكنني أقدر جداً هذه الصورة عن دمية تقوم بالتدخين والركض في شقتك. أريد سماع المزيد".

استمررت وآستريد بالتعرف إلى بعضنا البعض عبر الرسائل النصية، والصورة المتحركة، والرسائل الصوتية وكانت هي المفضلة لدي. بدت القصص أفضل دائماً عندما أسمعها بلهجة آستريد الحماسية. علمت أن آستريد كانت رسامة، وكانت تحب رسم مخلوقات مخيفة لكن جذابة، مثل الديناصورات الملونة بألوان الباستيل، والدمى ذات العيون الكبيرة. كانت تعيش بمفردها في أقصى شمال شيكاغو. ولدت في تشيلي ولكن تبناها في وقت لاحق زوجان من ماريلاند كانا يعملان في الحكومة. لقد أرسلت لي صوراً لها وهي طفلة، تصنع الدمى في دار العبادة، وأثناء هروباها من المدرسة وهي ترتدي زي سنو وايت.

خلال تراسلنا، اكتشفنا أننا نتشارك بالكثير من الاهتمامات. كلانا كان يحب "أليس في بلاد العجائب" و"أميلي"، وحكايات الخيال والفولكلور، مثل نارنيا ونيكولوديون، وجميع الروايات الخيالية الصعبة التصديق التي كان السبب في أن يدور الناس أعينهم غير مصدقين.

قالت لي آستريد: "أنا أشعر بالعواطف في كل مكان في رأسي، في عروقي، وحتى في شعري".

قلت لها بدوري: "وأنا أيضاً، أنا أحتاج إلى الكتابة".
مر أسبوع قبل أن يسمح جدولنا بمقابلة شخصية، رغم أن كثرة مراسلاتنا جعلتنا نشعر كما لو أننا كنا دائماً نتسكع معاً.
أرسلت لي رسالة نصية. "ما رأيك أن نلتقي غداً عند الظهيرة؟".
"أنا حرة في هذا الوقت".

استيقظت في اليوم التالي عند الساعة الثامنة صباحاً. حضرت القهوة لي ولكريس، ولبست فستاناً أسود طويلاً يلامس طرفه الأرض، وانتظرت رسالتها النصية.

"آسفة، لقد تأخرت بالهوض. كنت في حفلة الليلة الماضية. استخدمت وصفة جاذبية، أعتقد أنني سأقول وصفة سحرية أفضل من أن أقول الزيت العطري، على أي حال، كان الجميع يقدمون لي مشروبات مجانية طوال الليل. هل يمكن أن آتي إليك في الساعة الثانية بعد الظهر؟".
أجبتها: "بالتأكيد".

كان كريس مستيقظاً، مما يعني أنه كان يعزف على الغيتار على بعد قدمين مني. أخذت حاسوبتي المحمول إلى الحمام وقمت بتمارين اليوغا، وأحسست أن الوقت مر ببطء شديد حتى أصبحت الساعة الثانية ظهراً.
وقفت آستريد أمامي في سيارة زرقاء صغيرة، وقد فتحت النوافذ، وأخرجت يدها من النافذة.
صرخت آستريد: "مرحباً يا فتاة! مرحباً!".

مشيت عبر كومة من الأوراق الصفراء وشققت طريقي حول السيارة إلى المقعد بجانب السائق.

قالت آستريد: آسفة، وهي ترمي حفنة من الملابس في المقعد الخلفي. أعتقد أن لدي قطعة من كل نوع في هذه السيارة.
جلست في المقعد الأمامي، ووضعت حزام الأمان. وكان صوت "مازي ستار" يصدح عبر مكبر الصوت.

مدت آستريد يدها، وبحث في الكومة ورائها وقالت: "هل تريدين محفف

شعر؟ لديّ واحد، هل تريد ملابـس سباحة؟ لديّ واحد، هل تريد طفـاية حريق؟ لديّ واحدة. أنا أقول لنفسـي دائماً أنني يجب أن أذهب إلى المخزن، أقسم إنني سأفعل ذلك يوماً ما".

قلت لها: "على الأقل أنت جاهزة إذا حصلت حالة طارئة".
"حسناً. إلى أين سنذهب؟".

"هل سبق وزرت متجر الكامي للفنون؟".

هزرت رأسي وقلت: "كلا، لم يسبق لي أن سمعت به".

"إنه فعلياً منزلي الثاني، المالك كين هو بمثابة أب لي. عندما كنت أمر بأشد حالات الوحدة، كنت أسأله ماذا أفعل. وقد قال لي أن أتخيل أصدقائي؟ إن ذلك غريب، ولكنه كان فعالاً، حتى أنني كنت آخذهم معي إلى الدش في الحمام".

لم أقل شيئاً، شعرت أنها ستظن أنني أكذب إذا اعترفت أنني كنت أتخيل ذلك أيضاً. تابعت أستريد: "هناك متجر آخر في هذه المدينة، اسمه أو كالت بوكس إنه في جادة ميلواكي".

قلت لها: "أظن أنني مررت بالقرب من ذلك المكان مليون مرة. رأيت مجموعة تتجمع هناك".

اتسعت عينا أستريد. تلك المجموعة تدعى "الكلاش".
"الكلاش؟".

"نعم، إنهم مجموعة من الناس يجتمعون في الجزء الخلفي من المتجر ليلة كل ثلاثاء. لقد ذهب معهم ذات مرة. كانوا يتكلمون عن أمور مثل الأحلام، والسفر النجمي، وترقق الحجاب".

"يبدو ذلك وكأنه نوع من اجتماعات AA للأشخاص الذين يؤمنون بالسحر".

"نعم، أنا لا أمانع من المشاركة معهم كل فترة. إلا أنهم جميعاً يمارسون السحر الفوضوي لذلك لا أريد الاندماج معهم كثيراً".

ضغطت أستريد على دواسـة البنزين، وتخطت شاحنة عملاقة. بينما

أمسكت بحافة المقعد. لوت يدها على شكل مخلب ووضعتها على زجاج النافذة.

"هل تلك علامة عصابة؟"

قالت آستريد: "لا، إنها علامة ملكة العنكبوت. إنها تحية للآلهة هيكات. لقد ولدتُ في يوم عيدها. شعرت بقوة هيكات حقاً عندما كنت أمر باضطراب الأكل ثم مرة أخرى مع تشخيصات الصحة العقلية لديّ. يظن الناس في موقع رديت أن أشياء مثل الدمى المسكونة وهاري بوتر هي ضرب من الجنون، لكنك ستفاجئين كيف أن كثيراً من الفتيات في المستشفى يضعون اقتباسات من دمبلدور بجانب أسرتهن، إن هذه الأشياء تساعد الناس حقاً".

سكت، عندما كنت بعمر آستريد تم تشخيصي باضطراب مزاجي أيضاً. وقد أخفيتِه وأنكرته منذ ذلك الحين. كان بعض الأصدقاء المقربين يعرفون ذلك، لكنني لم أكن في يوم من الأيام لأذكره في محادثة عابرة. لكن هذه المرأة التي بحجم دجاج ماكنغيت، وهي أصغر مني بعشر سنوات، ومع ذلك كانت لديها الشجاعة والثقة لتعترف بالأمر بالطريقة الأكثر شفافية، لم يكن هناك خجل في روايتها.

"أنا آسفة، أنا دائماً ما أقول أكثر مما ينبغي. لقد أخبرت المرأة المسؤولة عن الطعام في المدرسة عن اضطراب الأكل الذي أعاني منه، وقد ردت قائلة "سأطلب من المسيح مساعدتك".

قلت لها: "كلا، أنا أحب كل قصصك. لكن..."

ما زلت لا أستطيع أن أقول ما ذهني.

"هذا متجر الكمي. إن كين هو الأفضل. زيارته هي بالنسبة إليّ مثل الذهاب لرؤية فيلم ساحر أوز أو شيء من هذا القبيل".

تابعت آستريد: "نعم، لديه شيء لكل شيء. أنا أضع عطر فان فان الآن من عنده. إنه مثل زيوت ميريل ستريب السحرية لقد وضعتها في المقابر، وأنشاء

المقابلات. وفي بعض الأحيان كنت أفكره على قوائم الطعام في المطاعم حتى يعاملني طاقم الخدمة بلطف أكثر".

ضحكت، كان وجودي مع آستريد مثل العيش في عالم خيالي. في بعض الأحيان كل ما يتطلبه الأمر هو مقابلة شخص واحد، وستدخل عالماً جديداً تماماً.

وجدت آستريد مكاناً تركز فيه السيارة بالقرب من المتجر مباشرة. قالت: "أحتاج إلى حبق الراعي".

سألتها: "ليس ذلك من أجل أحلام الوعي؟".

"يمكنك تدخينه أيضاً. إنه أقوى من الحشيش ويكلف 4 دولارات. أنا لا أدخنه حقاً، لكنني أضعه في الأكياس الموجودة تحت وسادتي، سأصنع لك واحداً قبل أن آخذك إلى المنزل".

كان متجر فنون الكامي المركز الميتافيزيقي القياسي. هناك جدار عليه رفوف فيها قوارير الزيوت منقوش عليها التسميات، البندولات الكريستالية، رفوف من الأعشاب. جلست مع آستريد على الأرض المغطاة بالسجاد نصفح كتباً عن أدلة الروح ونباتات الشفاء لساعات. ودارت قطعة سوداء حولنا.

قالت آستريد: "هذه لوسي". ومدت يدها لتربت عليها.

"بالطبع ستكون في مكان كهذا قطعة سوداء".

التفتت آستريد لتتأمل إلى امرأة تشتري بطاقات التاروت، وانحنى لتكون أقرب لي وقالت: "أتعلمين؟ كنت أظن أن الناس الذين يذهبون إلى متاجر مثل هذا هم غريبو الأطوار، لكن الآن أظن أنني دخلت في جحر الأرنب معهم".

كان الظلام قد حل عندما غادرنا المحل. شممت رائحة الشتاء في الهواء. إن أيام الخريف تتلاشى بسرعة في شيكاغو.

أوقفت آستريد سيارتها خارج منزلي. نظرت إليها عندما فتحت كيس الأعشاب بأسنانها. ووضعت حفنة منها في كيس قماشي صغير.

"أوه، كيس الموجو! سأدعك تعرفين ما سيحدث".
أغلقتُ باب السيارة ولوحتُ مودعة. بمجرد أن دخلتُ إلى المنزل، وضع
كريس غيتاره على السرير. وقال: "أنت تشعين بالحوية يا جيبيتي!". ووقف
ليحتضني.
"حقاً؟".

مشيتُ إلى الحمام، وألقيتُ نظرة على المرأة. أنا لم أفكر أبداً بالنظر إلى
نفسي خلال كل الوقت الذي قضيته مع آستريد. لكنه كان على حق. كان
هناك شيء في طاقتي قد تغير نتيجة لقضاء بعض الوقت معها.
قلتُ له: "انظر إنه كيس موجو!".

"عفواً؟". انقبض وجه كريس بارتباك، لكنني لم أقل أي شيء آخر، إنه لن
يفهم...

شعرتُ أن هاتفي يهتز داخل جيبي. كانت رسالة من آستريد.
"لقد سررت بالخروج معك اليوم، لنقم بذلك ثانية قريباً. من الممكن أن
يكون ذلك غداً! سأرسل لك رسالة يا إلهي، لقد زحف عنكبوت عبر سقف
غرفتي وقد حبسته في إناء. وأطلقتها من النافذة. لمعلوماتك يمكن أن تحصلي على
أمنية واحدة كلما فعلت ذلك".

سأل كريس: "من كان هذا؟".

قلت مبتسمة: "آستريد".

"إلى أين ذهبت اليوم؟".

هزرت رأسي. "أوه، ليس لأي مكان حقاً".

لن يقدر كريس أبداً شخصاً مثل آستريد، لكنني لم أكن أريد منه أن
يفهم. إن الإتصال الذي كان بيننا هو لشخصين فقط. بطريقة ما، في
هذه المدينة المجنونة الكبيرة وجدنا شيئاً نادراً جداً، صديقاً لنحلم بجموح
معه.

ما الميزة التي تريد زيادتها في نفسك؟

ربما تتساءل ما الذي أقصده بهذا السؤال. في كل صداقة، نحن نلعب دوراً مختلفاً.

كانت ليندسي مثل الشيطان الموجود على كفي كشريك في الجريمة. إن وجودي معها أظهر الوفرة والانغماس، وهما صفتان كنت قد قمعتهما سابقاً في نفسي باعتباري انطوائية خجولة. هي وأنا كنا نمرح بحرية، ونخترط في محادثة خيالية. نحن نُظهر ونشجع بعضنا البعض بينما نعمل لساعات على فننا. إن صديقتي امرأة متفتحة ومتقبلة ذات صوت ذهبي، وهي ماهرة في الأفكار المجردة. يمكنني أن أقول أي فكرة، بغض النظر عن مدى غرابتها، لكنها ترددها وتضيف لها مشاعر رائعة.

إن معظمنا اليوم يستخدم مصطلح الصديق بشكل فضفاض إلى حد ما. نحن ندعي أن لدينا الآلاف من الأصدقاء. ومع ذلك، عندما نفكر بذلك في الواقع، كم من هؤلاء الناس سنخصص الوقت للاتصال بهم؟ هل ستحدث معهم حتى لو كانت طرقنا قد التقت في الحياة الحقيقية؟

عندما نتخيل عمداً، يمكننا تحديد نوع الخبرة التي نريد الحصول عليها بوضوح. ربما تريد مصادقة ممثل كوميدي حتى يكون بإمكانك أن تضحك أكثر، وسيساعدك هذا الشخص على أن تكون أكثر فكاهية في وجوده. ربما تشتهي صديقاً ليذهب معك لمشاهدة أفلام حرب النجوم. أو ربما تريد شريكاً جديداً للعب التنس.

بمجرد أن أنشأنا هذا الشعور الأولي للاتصال والسبب للاستثمار في العلاقة، سوف تتوسع هذه العلاقة بأجل الطرق. إن تضخيم التجربة المطلوبة تغذي مشاعر لا يمكنك فهمها، أو وضع قائمة بما على ورقة. إن القصة التي نكتبها هي مخطط. أما كيف ستحقق في الحياة الحقيقية فهو أمر أكثر إثارة بكثير. إذا تحدينا أنفسنا لنبقى منفتحين لهذا التواصل الذي يزهر بشكل عضوي، ونعكس ما نريد أن نتلقى منه أكثر، عندها، يصبح اتصالاً يستحق أن نقوم به. وربما يحدث أكثر الأمور إعجازاً: سنبدأ في الاهتمام بذلك الإنسان

الآخر ورحلته أو رحلتها على هذا الكوكب، وسندرك مدى ارتباطنا جميعاً بهذه الحياة.

الصدقة تصبح ذاتنا

إن المثل "قل لي من تصادق أقل لك من أنت". هو أكثر من مجرد مثل، لقد أثبت العلم أن الأصدقاء يصبحون فعلياً جزءاً منا.

كبشر، نحن موصوفون بالتعاطف على المستوى العصبي مع المقربين منا. نحن بحاجة إلى حلفاء يمكننا أن نؤيدهم ونراهم بصورة مماثلة لأنفسنا. وعندما نقضي المزيد من الوقت مع هؤلاء الناس، نصبح أكثر تشابهاً معهم.

لاختبار هذا، رصدت جامعة فرجينيا النشاط الدماغي لاثنتين وعشرين من المشاركين البالغين الشباب الذين كانوا تحت خطر تلقي الصدمات الكهربائية المعتدلة بأنفسهم أو إعطائها لشخص صديق أو غريب. وقد وجدوا أن المناطق نفسها من الدماغ تصبح نشطة تحت تهديد الصدمة الكهربائية على أنفسهم أو على صديق.

"إن أي تهديد لأنفسنا هو تهديد لمواردنا". كما يقول جيمس كوان، أستاذ علم النفس في كلية الآداب والعلوم في UVA. "عندما نظور الصداقات، فإن الناس الذين يمكننا أن نثق بهم ونعتمد عليهم يصبحون مثل أنفسنا، عندها تتوسع مواردنا ونكسب، إن هدي يصبح هدفك، إن ذلك جزء من بقائنا". تذكر ذلك عندما تتخيل عن عمد. بل يمكنك التعمق خطوة أكثر، خصوصاً إذا كنت تتقدم باتجاه هدف أكبر. دعنا نقل إنك تريد تسجيل ألبوم موسيقي، تأليف كتاب، أو بدء عملك الخاص. كيف تدعم شبكة أصدقائك هذه المساعي؟ هل تتخيل عمداً الأصدقاء الذين يرمون خطباً على نارك، أو هل يحاول هؤلاء الأشخاص إطفاء النيران؟ انتبه بشكل خاص إلى ما تشعر به بعد كل تفاعل. هل تشعر بالحماس تجاه أحلامك كما لو كانت ممكنة حقاً؟ أم أنك غادرت مع شعور بالإحباط، والتقلص؟ لن يدعمك جميع الأصدقاء، بغض النظر عن مدى محبتك

واهتماماتك المفضلة. تأكد من وضع هذا في الاعتبار عندما تتخيل عمدا فريق الأحلام من الأصدقاء.

طبيعة التجارب المشتركة

يدرس عالم النفس في جامعة أكسفورد روبن دنبار الشبكات الاجتماعية. وتشير أبحاثه إلى أن الصداقة هي العامل الأكثر أهمية الذي يؤثر على صحتنا، ورفاهنا، وسعادتنا. إذا اخترت بحكمة، يمكن أن تصبح شبكة أصدقائك مثل شبكة الأمان. إن أصدقائك يصبحون وسادة لك. والإندروفينات التي تزداد بعد التفاعل معهم يمكن أن تعزز نظام المناعة لديك.

إن تعريف دنبار للصداقة يتجاوز كبس زر أعجبني على فيسبوك، التغريد على موقع تويتر، أو المقابلات العرضية مع الغرباء. إنه يعرف الأصدقاء مثل الأشخاص الذين يشاركوننا حياتنا. وبينما تغير الشبكات الاجتماعية مثل فيسبوك وتويتر طبيعة التفاعل، يقول دنبار إن العامل الأهم الذي يحافظ على الصداقة الحقيقية القوية هو التجارب المشتركة. إن قصص سناپ تشات ورسائل جي تشات لن تفوق أبداً على الوجود الحقيقي. ومن أجل جني الكثير من الفوائد الصحية التي توفرها الصداقة، يجب علينا بذل الجهد. نحن بحاجة إلى استثمار الوقت حتى تتمكن صداقاتنا من تحقيق أكثر السحر في حياتنا، يجب علينا أن نشارك ونزامن حواسنا.

إن هذا يستلزم أكثر من التحدث عبر الشاشات. يجب علينا أن نخبر بعضنا بالقصص، نستمع إلى أصوات بعضنا البعض، ونرقص، ونغني، ونطهو ونأكل الطعام معاً.

إذا كنت بعيداً عن صديقك، لا يزال أمامك طرق عديدة للتواصل، ادعُ خيالك لخلق طرق جديدة للاتصال. سجّل الملاحظات الصوتية على هاتفك. أرسل الهدايا من خلال البريد. أطعم الصداقة يومياً وسينمو الاتصال. ربما يبدو هذا مبالغاً، ولكن التفاعل المستمر ضروري من أجل مواكبة بعضكم البعض.

عامل صداقاتك المفضلة مثل عملك. واسمح لأصدقائك بالحرية في تخيل لحظات يقضونها معك أيضاً. كثيراً ما نشعر بخيبة أمل تجاه الآخرين لأنهم فشلوا في الاستجابة كما كنا نأمل. لكن عندما نثق بهم ليلعبوا دورهم في القصة، يمكن أن تنحرف النتائج في اتجاهات مثيرة للاهتمام للغاية.

"لنتناول العشاء"، أخبرت صديقي ستروبي. كنت أمر بيوم فظيع في العمل، وكنت أحتاج إلى تعديل مزاجي بطريقة أو بأخرى. أجابني: "لدي فكرة، سأمر لاصطحابك بعد العمل".

تركت مكنتي وأنا أتوقع أن أرى سيارته. نظرت حولي في وسط مدينة سان فرانسيسكو المزدهم (كان هذا في خريف عام 2015) ورأيت صديقي مع دراجته. كان قد قضى طوال الصيف في بنائها. كان في الدراجة راديو مثبت على المقود ومقعد خلفي. كان ستروبي قد فقد وظيفته مؤخراً، ولكن بدلاً من الجلوس بمفرده في شقته، ذهب إلى وسط المدينة وأخرج مع الغرباء في رحلات على دراجته مجاناً.

إن مغامرة الدراجة لم تكن بالتأكيد ما أفكر به لأمضي أمسيتي، ومع ذلك، كان صديقي متحمساً، لذلك صعدت على المقعد الخلفي، وتحول بي ستروبي في كل أنحاء المدينة. لقد استمعنا إلى موسيقى الهيب هوب بصوت عال، لوّحت للسيارات، وشعرت بالهواء البارد يدفع شعري إلى الوراء. عندما أظلمت السماء، التف من خلال غولدن غيت بارك. ومررنا بفتاة صغيرة أضاءت عيناها حالماً رأتنا. ربما ذكرها ذلك بإي تي أو شيء من هذا القبيل.

اتجه يساراً إلى خارج الحديقة، وسار في شوارع الغروب الهادئة، وعاد إلى مكان سكني. شعرت بنشوة غريبة بعد أن قفزت عن الدراجة. لم أكن أبداً لأخطط لتمضية أمسيتي بهذه الطريقة، لكن طرافة الفكرة كانت تكفي لشحني بالحماس، لقد قمنا معاً بصنع تجربة جديدة بأن نذكرها أكثر من أي شيء يمكن أن أتخيله.

نحن أقوى معاً

خلال بحثه، وجد دنبار أيضاً أن الأصدقاء المقربين في فصيلة الرئيسيات يتصرفون كتحالف، والتحالف بحكم التعريف هو اتحاد للعمل المشترك. إن هذا مرتبط بفكرة تجميع فريق أحلامك، تلك الصداقات التي تعكس الأفكار حول من وكيف تأمل أن تكون في هذا العالم. فبدلاً من اختيار الأصدقاء لأسباب سطحية، لدينا الفرصة للتواصل مع هؤلاء الذين يشاركوننا الرؤية والقيم والآمال وروح الفكاهة والعواطف. الناس الذين يخلقون عالماً مائلاً لأنفسهم بطرقهم الرائعة. تعمق وكن واضحاً، وستلتقي بأصدقائك.

التخيل المتعمد والأصدقاء

1 من القلم إلى الورق: ما هي التجربة التي تبحث عنها مع شخص آخر؟ هل ترغب في مقابلة صديقك المفضل؟ هل تريد شريكاً في العمل؟ ما المشاعر التي تريد اختبارها؟ ما هي الجوانب التي تريد من هذا الشخص الآخر أن يبرزها في نفسك؟ هل تريد الضحك بشدة؟ هل تريد أن تشعر بدعم أكثر؟ ما الذي تعنيه كلمة صديق بالنسبة إليك الآن؟ هل هناك حلقة مفقودة في دائرتك الاجتماعية؟

2. فترة الاحتضان: انظر إلى صداقاتك الحالية. انتبه إلى الاتصالات التي تشاهدها على التلفزيون، في الأفلام ووسائل الإعلام. هل هناك نوع من الاتصال تتمنى لو كان موجوداً في حياتك الحقيقية؟ ما هي القصص التي تهتم أن تحياها؟ هل أنت غيور من صديق لديه رفيق سفر وثيق؟ هل تحسد شخصاً ما لديه زمرة ضيقة من الزملاء والذين يبدو أنهم يفعلون كل شيء معاً؟

عد إلى قصتك وراجعها، وادمج معها هذه التفاصيل. استخدم عواطفك ورغباتك لنسج قصة تدعم نواياك الحقيقية.

3. العمل الملمس: ماذا الذي يمكنك فعله، في هذه اللحظة، لاتخاذ إجراءات بشأن القصة؟ انشر إعلاناً على "قائمة كريغ" لبدء مجموعة شعرية.

اشترك للعب التنس في صالة الألعاب الرياضية. أسلك طريقاً مختلفاً إلى منزلك بدون أن تضع سماعات على أذنيك أو تلعب بهاتفك، أجر اتصال فيديو مع صديق حميم لم تتواصل معه منذ ثلاث أشهر. أجبر نفسك على القيام بأمر واحد كل يوم في اتجاه حلمك.

4 سلوك حفلة البيتزا: كيف هي حالتك العقلية؟ هل أنت شخص يريد الآخرون قضاء بعض الوقت معه؟ ما هي أنواع القصص التي تحكيها؟ هل بذلت جهداً كبيراً في سبيل خلق فرحتك الخاصة؟



المكتبة نت

مكتبة الكترونية في الدمام - السعودية

www.Maktabah.Net

تقييم

تصفح جهات الاتصال في هاتفك وحساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي. خذ كل اتصال لوحده. اسأل نفسك، ما هو انطباعي الأول عن هذا الشخص؟ كيف أشعر عندما أكون بالقرب منه؟ لماذا أتابع هذا الشخص؟ هل أستمتع بهذا الشخص؟ أحذف أي شخص لا تهتم به أو تتحمس له.

مغامرة

من هم أصدق أصدقائك الحقيقيين والمقربين الآن؟ لماذا؟ متى كانت المرة الأخيرة التي رأيتهم فيها؟ كم مرة تتحدث إليهم؟ إن الصداقات بحاجة إلى اهتمام ثابت وجهاً لوجه، وتجارب مشتركة ذات معنى حتى تزدهر. ضع قائمة بالأنشطة التي تستمتع بها أو ترغب بتجربتها مع كل من أصدقائك المفضلين. جّدول مغامرة مع كل صديق في قائمتك.

www.Maktabah.Net

رجلة خريشة

ضع الأغنية التي استمعت إليها آخر مرة كنت فيها مع صديق مفضل. الآن، خريش
أو اكتب بحرية على ورقة حول أي شيء يتبادر إلى ذهنك وأنت تستمع وتفكر في
كلمة "الصداقة".



المكتبة نت

مكتبة الكتانية

www.Maktabah.Net

تحدّ نفسك لتعميق الصداقات أكثر في حياتك. وجّه المحادثة نحو المواضيع الأكثر ضعفاً من خلال الكشف عن حقيقة محرّجة أو قصة شخصية لصديق جديد. كيف يستجيب هذا الشخص؟ هل يشاركك هو شيئاً في المقابل؟

المكتبة نت

مكتبة في الإنترنت

www.Maktabah.Net

إلى أي مدى تعرف أصدقاءك؟ اطلب من صديق أن يأخذك في مغامرة قد تكون خارج نطاق الأمور التي تقومون بها في العادة. إذا كنتم تتقابلان عادة لتناول الفطور المتأخر أو تشغيل الموسيقى معاً، اذهبا في نزهة تتيح لك مشاهدة صديقك من خلال عدسة جديدة. ربما لديه مجموعة سرية أو لديه نزهة يقوم بها وحده. أو ربما يمكنك مرافقة هذا الشخص إلى نشاط عائلي أو في العمل. ثم تبادل الأدوار. كن منفث الذهن ومتقبلاً للعالم الجديد الذي يدعوك صديقك إليه. واسأل أسئلة.

المكتبة نت

جميع الحقوق محفوظة في الزمان والمكان

www.Maktabah.Net

تسمح لنا وظيفة المراسلة على الأيفون أو الواتس أب بتسجيل أصواتنا. اطلب من صديقك التواصل معك باستخدام الصوت بدلاً من النص. هذه ليست مكالمات هاتفية بل هي سلسلة قصيرة من الرسائل الصوتية التي تعزز الحوار المستمر حول مواضيع مختلفة. اختر كل يوم موضوعاً جديداً يهمكما، أو يمكنك اختيار سؤال وأن ترويا القصص على بعضكما وقوما بالتعليق عليها. وبدلاً من استخدام بعضكم البعض كأرض لإلقاء المشاكل، والشكاوى، أو السلبية، استخدام الرسائل كوسيلة للتشارك في التحدث حول الأفكار والقصص.



حزمة الرعاية

أرسل بالبريد حزمة رعاية إلى صديق تفصلك عنه مسافة كبيرة. ابذل فيها الطاقة والنية الصادقة. يمكنك أن تشمل أي شيء الصور الفوتوغرافية، الكنوز التي تم جمعها، رسائل مكتوبة بخط اليد. وعود. اكتب تعهدات لصديقك المفضل. وفصل الأشياء الغريبة والمفعمة بالحيوية الذي لا تشعر بها إلا مع هذا الصديق. اقرأها بصوت عالٍ لصديقك.

النزهة

اجمع بعض الأطعمة التي كنت تحب أنت وصديقك تناولها عندما كنتما طفلين. اذهباً إلى مكان جميل وجديد. اقضيا الوقت بتذكر بعض الذكريات المفضلة لكما من كل صف في المدرسة.

جميع الحقوق محفوظة في هذا الموقع الإلكتروني

www.Maktabah.Net

الصحة

سان فرانسيسكو، كاليفورنيا ⇨ توبانغا كاليفورنيا ⇨ سان فرانسيسكو، كاليفورنيا 2014

صاحت رئيسة التحرير عبر الهاتف: "أندريا، نحن بحاجة إلى صور لشاحنة طعام كرات اللحم".

جمدت في مكاني. كنت في منتصف أميراكاردو بعد ظهر يوم ذي سماء صافية زرقاء، مر أحدهم بسرعة من أمامي وهو ينتعل أحذية التزلج، راجعت هاتفي. بقي من شحن البطارية عشرة في المئة.

"ظننت أنني أرسلتها في هذا الصباح؟". كذبت.

"لم يستلم أحد منك شيئاً. ماذا كنتِ تفعلين كل بعد الظهر؟".

عدت بذهني إلى ما قبل عشرين دقيقة. كنت مستلقية على بطني في مساحة استوديو صغيرة تفوح منها رائحة بالو سانتو والزهور الليلية. وكان فنان/ معالج شاماني، ذو شعر أحمر ناري، يقف فوق ويضرب على طبل. لقد قادني بحثي العميق حول الصحة البديلة في منطقة الخليج إلى مساحات غريبة.

"كنت أبحث عن قصة الأسبوع المقبل" أخبرتها. وتحققت من الهاتف ثانية، لقد تبقى في البطارية ثمانية في المئة.

"لكننا لا نزال بحاجة إلى صور لقصة الغد. أندريا، عليك أن تكوني أفضل بشأن هذا الموضوع".

كانت محقة. منذ أسابيع وأنا أكافح للوفاء بمتطلبات المواعيد النهائية. شعرت كأنني بلا أساس ومبعثرة في كل مكان. كان عقلي يدور من فكرة مجردة إلى أخرى. وكنت أجهل حتى كيفية تخيل حل. لم أعد متأكدة بعد الآن ما الذي من شأنه أن يساعد.

حتى الآن، لم يؤثر العلاج كثيراً. لقد عانيت من العصاب نفسه مراراً وتكراراً دون تقدم كبير. في بعض الأحيان يكون من السهل معرفة الأمر، لكن الوعي لوحده لا يكون كافياً دائماً. كنت سأتعلم لاحقاً أن رواياتنا تصبح جزءاً لا يتجزأ من أجسادنا. إذا أردت أن أحقق التغيير، سيكون عليّ إخراج قصصي القديمة من جسدي.

ثم لفت انتباهي إلى هذا المفهوم من قبل صديقتي الكاتبة أماندا. كانت أماندا مثلي فهي لا تبقى في عنوان واحد لفترة طويلة. وحتى في هذا العصر الذي يسهل فيه متابعة كل تحركات الآخرين، استطاعت أماندا المحافظة على بعض الغموض. كانت الوحيدة بين النساء اللواتي أعرفهن والتي عاشت حياتها كما تريد. ليس لها أي تواجد على أي من وسائل التواصل الاجتماعي. كان الأثر الرقمي الوحيد لها يشمل لقطات من جولة في الشارع وبعض الصور التي أخذتها لبعض الفتيات اللواتي كن يتجولن في متحف المتروبوليتان للفن الحديث. كان من السهل رؤية شعرها الأسود الطويل الذي يصل إلى خصرها، ومع ميلها للبس الأردنية الحرير الطويلة، كان من السهل معرفة لماذا يعتبرها البعض موضوع قصة رائعة.

حتى رسائل البريد الإلكتروني التي تكتبها أماندا كان لها أسلوبها الخاص. كانت كريمة في إعطاء النصائح حول الكتابة، والحب والحياة بشكل عام، كانت أماندا مثل بطاقة التاروت (رئيسة الكهنة) في شكل بشري. "قد لا تحبين هذه النصيحة، لكن كل شيء يتحقق تماماً كما يجب، سوف تعرفين عندما تقابلين شخصاً له علامات البطن نفسها مثلك". ذات مرة، كتبت لي رداً حول خيبي الرومانسية. "بانتظار ذلك، قومي بزيارة المعابد البوذية. اذهبي إلى حديقة الشاي الياباني وراقبي الأشجار المزهرة بهوس. اكتب لي حول لون مكياج ظلال العيون المفضل لديك. أي شيء سوى هذا الهوس العاطفي. ستجدينه عاجلاً أم آجلاً؟ ولكن استمتعي بوقتك الآن".

تساءلت ماذا ستقول عن مأزقي الحالي. كان الاتصال بأماندا بلا نتيجة. إنما لا تجيب أبداً، ويتم تحويلي إلى بريدها الصوتي. لذا بدلاً من ذلك أرسلت لها

بريداً إلكترونياً وأعلمتها بموضوع المواعيد النهائية، وكيف أنني أشعر أنني بلا أساس.

أجابني أماندا بصوتها الفريد: "يجب أن تلبسي عزيزي والت ويتمان، يا قبطان! يا قبطاني. أنت بحار سفيتك الخاصة. أدعي أنك فتاة بلا ماضي. اغسلي كل تلك القصص القديمة عنك مع التفرغ الذي تقومين به في الصباح".

تذكرت أن غاري، الرجل البريطاني من المزرعة، قد قال لي الشيء نفسه. لقد شرح الأمر كما لو كنت الخنزير بن من الفيلم الهزلي الفول السوداني. لقد تحول الخنزير بن في بركة من القذارة الخاصة به. وهذا ما فعله نحن أيضاً بغير وعي. بحلول الوقت الذي نصبح فيه بالغين، تكون قد تراكت لدينا كمية من القمامة العقلية تكفي لحياة كاملة: الصدمات، خيبات الأمل، برجة الوالدين، النقد، الرفض، العار. إذا كنا نود حقاً أن نغير، علينا أن نتخلى عن هذا الماضي ونعيد البرجة. كما تفعل اليرقة عندما تتحول إلى فراشة، فهي لا تمسك بحقيقة أنها كانت ذات مرة يرقة. فمن أجل النمو، والتحول، والطيران، يجب أن تترك اليرقة الحياة السابقة التي عرفتها واقتنعت أنها حقيقية.

"تعالى إلى توبانغا"، تابعت في بريدها الإلكتروني. "أريد أن آخذك إلى بعض أماكني المفضلة. سوف أجعلك تراحين".

أخذت إجازة من العمل يوم الجمعة. كانت أول عطلة آخذها منذ أن بدأت العمل منذ عام ونصف تقريباً.

أخذتني أماندا في سيارة مرسيدس من السبعينات، ملت إليها وفتاتي الأبيض والأسود الطويل يلوح خلفي.

كانت أماندا ترتدي سترة من الساتان عليها إشارة فريق الفورتي ناينرز، وبنطلوناً أرجوانياً يتوسع تحت الركبة، وتلف نوعاً من القماش كعمامة حول رأسها. كان وجهها خالياً من أي مواد تحميل ما عدا أحمر شفاه بلون الباذنجان.

"لقد فعلناها!" قلت لها. قبل أربع سنوات، عندما رأيتك آخر مرة، قلنا إننا سنحول في أنحاء كاليفورنيا في يوم مشمس، والآن نحن نقوم بذلك".

"هذا هو". قالت أماندا. "بيل الصغير متحمس لمقابلتك". كان ذلك واحداً من الألقاب التي كانت تدعو بها أماندا صديقها ويل، لم أكن أعرف الكثير عنه. لقد كانت أماندا تحب الخصوصية.

رمى حقائبى في الصندوق، وجلست في مقعد الراكب. تعرفت إلى رائحة أماندا المميزة، زيت الورد المخلوط مع الباتشولي. كانت سيارتها نظيفة. أقسم أنه بإمكانك تناول عشاء السوشي عن غطاء العدادات. وكانت الموسيقى الروحانية تصدر من السماعات.

قلت لها: "كنت أرغب دائماً في الذهاب إلى توبانجا".

ابتسمت لي: "هذا هو المكان الذي يعيش فيه كل الناس غير التقليديين".

قادت أماندا إلى الوادي. ومررنا بالتلال المغطاة المشبعة بضوء شمس كاليفورنيا الحالم. فهمت لماذا جذبا هذا المكان مثل صفارات الإنذار. كان مشهد توبانجا مغرياً. بركة عريضة ومفتوحة، شعرت كأنا مثل ملعب للروح. أنزلت زجاج النافذة، ومررت أصابعي عبر الهواء كما لو أنني ألمس السماء. كانت رائحة الهواء مثل نار المخيم. وتباطأت ضربات قلبي.

استأجرت أماندا وويل الطابق العلوي من منزل أستاذة جامعية. كانت الأستاذة وزوجها خارجاً في عطلة نهاية الأسبوع لذلك كان لدينا المنزل بأكمله لأنفسنا.

"كيف وجدت هذا المكان؟".

"بيل الصغير جيد في العثور على المواقع". وأشارت أماندا إلى هيكل يشبه الكوخ بجانب المنزل. "هذا هو أستوديو الرسم الخاص به. إنه يبقى هناك في الداخل معظم اليوم".

تبعنا أماندا إلى الداخل وخلعت حذائي. وشعرت بالبلاط بارداً أسفل قدمي. شعرت أن وجودنا في المنزل سهل وطبيعي. كانت البيئة أكثر ليونة من الحفلات الرسمية التي كنت أذهب إليها للعمل. كان هذا مكاناً يمكنك أن تستيقظ فيه، وتتناول فطائر البانكيك، وتذهب بهدوء إلى نزهة. تصورت ويل وأصدقائه مجتمعين حول المدفأة، وأماندا محط الأنظار وهي مرتدية فستاناً

وفي يدها قدح من شاي الأعشاب.

مشينا إلى المطبخ. كان ويل يقطع الطماطم التي اشتراها من سوق المزارعين، كان لديه بشرّة سميكّة وخشنة وشعر طويل أجعد. وكان قميصه ملطخاً بالطلاء.

أعلنت أماندا: "سوف آخذها لنقوم بالكونداليني".

ابتسم ويل: "آه نعم. التجربة الكلاسيكية لعاشقة لوس أنجلوس أليس كذلك؟".

حركت أماندا عينيها: "أشعر بفرق كبير كلما ذهبت إلى هناك". همست أماندا بعدما استدار ويل.

"هيا بنا نخرج ونجلس عند المصطبة".

"أنا متوترة للغاية حول القيام بالكونداليني، أنا لست مرنة جداً". اعترفت بذلك.

جلست أماندا على مقعد بجانب الطاولة في الخارج. "أوه، لا داعي لتكويني متوترة، إن يوغا الكونداليني ليست مثل اليوغا العادية".

سألته فيما كنت أهدق في منظر الجبال أمامي: "أليست كذلك؟ أعتقد أنني ذات مرة قابلت ناشرة اعتادت ممارستها، لقد قالت لي إنها كانت مثل ترقية لعقلك".

قالت أماندا: "ذلك وصف دقيق. أحد أساتذتي يسميها تقنية تحويلية. سندّهب إلى فصل بعد الظهر في نادي اليوغا الغربية اليوم، وبعد ذلك سأأخذك إلى مكان مميز حقاً".

قادت أماندا إلى أستوديو في وسط مدينة لوس أنجلوس، كان الحشد مزيجاً انتقائياً أكثر بكثير مما كنت أتوقع. كانت الغرفة مزدحمة، وكان هناك أمهات مع أطفالهن، وطلاب جامعيون، ومن المدهش بما فيه الكفاية، وجود عدد غير قليل من الرجال أيضاً.

جلس المعلم على منصة خشبية أمام الغرفة. كان له لحية بطول الحية غاندالف ويضع بعض أساور الخرز الخشبية. بدأ الفصل بالغناء للوصول إلى

الانسجام، وبعد ذلك ثلاث محاضرات. رسم رموزاً على لوح، تاركاً مساحة فارغة في الوسط عن عمد. سألنا أين ذهب انتباهنا. أجاب معظم الحاضرين أنه انجرف إلى الفراغ. قال إن ذلك كان استعارة لكيفية أننا كبشر نميل إلى التركيز على ما ينقصنا بدل التركيز على ما نملكه. ثم انتقلنا إلى الكيريا. في يوغا الكونداليني، الكيريا هي سلسلة من المواقف، والتنفس، والأصوات التي تعمل معاً لتحقيق نتيجة مرجوة.

مددت ذراعي لأعلى، مصففة بكفي معاً فوق رأسي. كان من الممكن أن أشعر بالطاقة من حولي تنمو مثل زوج من الأجنحة الكهربائية. ارتجفت ركبتي. واشتعلت الحياة في عروقي. شعرت بالنشوة، ولكنها نشوة أكبر بكثير مما فعلت عندما كنت في الحفلات عندما كنت في العشرينات. كان هذا هو الدواء الذي كنت في أمس الحاجة إليه.

بعد انتهاء الفصل الدراسي، تناولت أنا وأماندا الغداء في مالبينو. لقد تفاجأت ليس فقط من كيف كنت مرتاحة، ولكن كيف شعرت بالتفاؤل أيضاً. لم أفكر أو أمسك بهاتفي حتى مرة واحدة.

في صباح اليوم التالي، أيقظتني أماندا في وقت مبكر. وقذفت زوجاً من القطنية المرقطة في وجهي، مع قميص بدون كمين. وطلبت مني أن أرتدي ملابس.

قالت لي: "الصف اليوم في منزل عارضة أزياء".

قادت أماندا بنا مرة أخرى عبر الوادي، بينما الموسيقى الرومانسية تصدح بأعلى صوت، وأشعة شمس الصباح تمر من خلال جبال سانتا مونيكا مثل الذهب السائل. أخبرتني أماندا أن عارضة الأزياء هذه كانت "ملاك فيكتوريا سيكرت" سابقاً. ومعلم الكونداليني الخاص بها يعيش في بيت الضيوف عندها. وقد فتحت الصف لسكان الوادي.

تبعنا أماندا في الممر. كانت الطيور تزقزق. والشمس تشرق على كفتي العاريتين.

صعدنا درجاً ضحكماً أفضى بنا إلى فناء خشبي يطل على الجبال.

أمسكت بساط اليوغا من الزاوية ونظرت حولي. كان الفصل صغيراً، مجرد سيدة شقراء ذات نظرات مركزة ورجل كبير السن يلبس سروالاً من الكتان الأبيض. أخبرني LB في وقت سابق أن المعلمة كانت مدمنة مخدرات سابقاً، لكنك لن تعرفي ذلك أبداً من النظر إليها الآن. كانت بشرتها متوهجة وشعرها الكثيف على ظهرها في خصل سمكة.

تحدثت عن الفص الجبهي في دماغنا. وكيف أنه بمساعدة عيوننا التي تقوم بدور الكاميرات، يمتص كل محيطنا ويقوم بمعالجة الصور وفقاً للقصة التي نعيدها في أذهاننا. تقوي تمارين الكونداليني الجهاز العصبي، وتنقي الأفكار الباطنية، وهذا ما يعطينا مزيداً من الوعي والقدرة على اختيار الطريقة التي نريد بها أن نتجاوب مع مشاعرنا، ومواقفنا، وأفكارنا. إنها تساعدنا في إنشاء منطقة عازلة. بدلاً من تصاعد مشاعرنا باستمرار، يصبح من الممكن تدريب أنفسنا حتى نتمكن من الرد بشكل أكثر وعياً. كان ذلك ذا أثر قوي جداً.

بحلول نهاية وقت الصف، كنت أشعر بالنتائج بالفعل. شعرت بالهدوء، وبأنني أكثر ثقة وأقل فوضى. لقد كان التغيير الذي يمكن أن يحدث في يومين ونصف من التركيز كبيراً على صحي العقلية.

في الليلة التي سبقت عودتي إلى سان فرانسيسكو بالطائرة، اقتسمنا أنا وأماندا كيساً من حبات "أم أند أمز" بالقول السوداني وشاهدنا فيديو محاضرات من يوجي بهاجان، وهو الذي أحضر الكونداليني إلى الغرب. في الأصل، كانت هذه اليوغا متاحة لأفراد العائلات المالكة فقط. وقد جعلها بهاجان في متناول الجميع. لقد شرح لنا أن يوغا الكونداليني هي تمارين هجينة تمزج بين الروحية والعلمانية. تعلمت أن هذه الممارسة تقوم بتوسيع المجال الكهرومغناطيسي، أو الهالة. عندما تكون الهالة ضعيفة، فسنكون أكثر عرضة للتأثيرات السلبية. وربما حتى نقوم بجذب هذه التأثيرات إلينا. ولكن عندما نعمل كل يوم على تعزيز هالتنا، سنجذب القرص والأشخاص والمواقف الإيجابية الجديدة إلينا.

في الصباح، طفت في مطار لوس أنجلوس كما لو كنت على السحابة.

أرسلت لي أماندا رسالة نصية لاحقاً "أنا سعيدة برؤية هذا التغيير في صديقي، إن الأمر منوط بك الآن، يجب أن تتابعي على المسار نفسه، هناك قول أحبه عن الكونداليني يقول: استمر واستحافظ على تقدمك".

عندما عدت إلى شقتي، فتحت دفتر يومياتي. وبدلاً من العودة إلى نفسي التي كنت عليها في سان فرانسيسكو، تخيلت عمداً برنامجاً صحياً جديداً يستخدم المشاعر التي مررت بها خلال عطلة نهاية الأسبوع في توبانجا. حيث بالإضافة إلى أشواط الركض اليومية التي كنت أقوم بها في حديقة غولدن غيت، كنت أقوم أيضاً بتمارين اليوغا على أساس منتظم. أستطيع وصف حالتي العقلية الجديدة بأنني هادئة وواضحة. من خلال ممارستي، كنت أصل إلى حالات جديدة من الإبداع واعتماد عقلية أقل رجعية.

استخدمت محرك البحث غوغل للبحث عن "يوغا كونداليني" في منطقة الخليج، ولقد تفاجأت أنه لم يكن هناك اختيارات كثيرة. كيف لم يعرف الناس عن هذا؟ في القائمة الأولى من نتائج البحث، كان نادي "الأشرم"، وقد كان على بعد عشر دقائق سيرا على الأقدام من شقتي فقط.

يوم الأربعاء التالي، طويت حصيرة اليوغا الأرجوانية ومشيت إلى أعلى التل. "الأشرم" كان من العصر الفيكتوري القديم يقع على شارع والر، ويبدو مثل منزل أكثر من أي شيء آخر. بمجرد دخولي، أدهشني مدى الصراحة والبساطة في المكان. كان هناك دفتر تسجيل دخول كبير على المكتب الأمامي وبجانبه جرة للتبرعات. أصدرت الأرضية صوت صرير عندما مشيت عليها. في الخلف، كان من الممكن سماع صوت يوغا في المطبخ.

فتح الباب المنزلق، ودخلت إلى غرفة الصف الصغيرة. كان كل صف كونداليني مختلفاً، لكنهم كلهم يتبعون بنية مماثلة. حيث نبدأ من خلال تمارين التناعم والتحمية، وينتهي الصف بالتأمل. تستخدم الكونداليني أيضاً ما يُعرف باسم مودرا، أو رموز من الطاقة التي يتم إنشاؤها باستخدام الأصابع. تماماً مثلما يتم دمج الحروف لتشكيل الكلمات، يمكننا صنع حلقة، وتقاطعاً، وامتداداً، ولمس أصابعنا كأسلوب لإعطاء رسائل إلى نظام الطاقة في العقل والجسم. فمثلاً،

في ما يعرف باسم جيان مودرا، نلمس طرف السبابة مع طرف الإبهام. هذا يحفز المعرفة، والحكمة، والهدوء.

كان الظلام يسود في الخارج عندما كنا مستعدين للاسترخاء. سحبت بطانية على ساقي، وأغلقت عيني. كانت فروع شجرة نخدش زجاج النافذة التي تطل على الخليج الكبير. كان المعلم يهز ناقوساً، وسمحت للصوت الأثيري أن ينقلني بعيداً.

في اليوم التالي، أجريت مكالمة عبر برنامج سكايب مع رئيس التحرير، الذي قال: "تبدين مختلفة اليوم يا أندريا". سألته: "حقاً؟ وأنا أميل إلى أريكتي". "نعم، ما الذي كنت تفعلينه؟".

"أوه، فقط اليوغا"، أجبت، وأنا سعيدة في السر لأن المشاعر التي كنت أشعر بها كانت واضحة للجميع وليس لي فقط.

ما الذي تعنيه لك كلمة الصحة؟

معظمنا يعرف الأساسيات: اتبع نظاماً غذائياً صحياً، واحصل على قسط كافٍ من النوم، وقم بالتدريبات الرياضية في أغلب الأيام بقدر استطاعتك. لكن كل هذا يشكل قطعة واحدة فقط من اللغز. إن كلمة الصحة تشمل أكثر بكثير من عضلات المعدة القاسية أو امتلاك جسد تتفاخر به على الشاطئ. إن الصحة الحقيقية هي التعبير الجسدي عن رقصة الجسد مع العقل. وتتطلب منا أن نستغل القوى الداخلية الخفية التي تحكم حياتنا -الجسد والخيال- من أجل الحفاظ على الهدوء الخارجي. إن القصص التي نرويها لأنفسنا حول الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا لها علاقة أكبر مما نتوقع بخطة صحتنا.

للاستفادة الكاملة من هذا التوجيه يتطلب الأمر حواراً مستمراً مع أنفسنا خلال اليوم. كيف نشعر الآن؟ كيف نريد أن نشعر؟ إن التحيل المتعمد لصحتنا ينطوي على الأطعمة التي نتناولها، والتدريبات التي نقوم بها، والمشاعر التي نريد الحصول عليها من اللياقة البدنية والعقلية. وكما هو الحال

مع كل شيء في هذه الممارسة، يصبح الأمر أسهل كلما تشاورنا أكثر بإرشاداتنا الداخلية.

ربما كنت تتساءل حول علاقة صحتك بالخيال. إن اتصال العقل والجسم يمتد إلى ما هو أبعد مما نعرفه، عندما نشعر بالإرهاق بسبب الأفكار ولا نأخذ الوقت الكافي لمسح قصصنا من اللاوعي من خلال التأمل، واليوغا، وممارسة الرياضة، يصبح الوصول إلى تصوراتنا أكثر تحدياً. إن حالتنا الذهنية لها علاقة أكبر بشعورنا العام بالصحة والرفاه مما نعتز به، وهذا ما أكدته الأبحاث العلمية الأخيرة.

دواء الجسد والعقل

بدأ الناس الآن يتجهون إلى اتصال العقل والجسم، وهو الأمر الذي روجت له اليوغا منذ آلاف السنين. إن الدكتور سات بير سينغ خالسا، وهو أستاذ مساعد في كلية الطب في جامعة هارفارد، يدرس موضوع دواء العقل والجسد وقد قدم محاضرات كثيرة حول ذلك عبر السنين.

أخبرني خالسا عبر الهاتف: "مع اليوغا، هناك تأكيد على ما يُعرف باسم التعويذة؛ التعويذة هي عبارة أو صوت يتكرر. وكل هذا يندرج تحت فئة طب العقل والجسم. لقد كان هناك تحول ملحوظ عند الأشخاص الذين يتأملون ويمارسون اليوغا، رغم أنه لا يزال لا يدرّس في كليات الطب حتى الآن".

إن الاتصال بالعقل في ما يتعلق بالصحة العامة قد اكتسب اهتمام الجمهور في السنوات الأخيرة. وقد أشاد المشاهير بفوائد التأمل، إن يوغا الكونداليني تتيح الاستمتاع بولادة جديدة حيوية. إن الرؤساء التنفيذيين يعبرون عن الكفاح الذي يواجهونه في العيش مع حالة الفوضى العقلية. لكننا الآن ندرك كيف أن التأمل واليوغا سيغيّران العالم، طالما أنهما يغيّراننا كأفراد إلى الأبد.

إن التأمل هو الاستحمام الذهني. إذا تدرّبت في صالة الألعاب الرياضية، ستذهب بعد ذلك إلى المنزل وتغتسل. إننا لا نفعل هذا لعقولنا بما فيه الكفاية. نحن نثرثر، ونضغط، ونلعب قصص الطفولة، ونسمح لعواطفنا بتشكيل روايات

لا فائدة منها لنا. هذا السلوك يترك العقل بحالة قبيحة، والتي تنتقل بدورها إلى كل ما نقوم به. إن قيامنا بممارسة منتظمة تأخذ الصحة العقلية في الاعتبار هي مثل محي لوح السبورة حتى يصبح أبيض نظيفاً. إن تأثير ذلك عميق جداً.

معظمنا يعرف هذا، ومع ذلك لا زلنا لا نتحرك. فكّر في جميع القصص والمعلومات والأفكار التي تضعها في عقلك يومياً. ما الأغاني التي تشغلها؟ ما هي البرامج التلفزيونية والأفلام التي تشاهدها؟ ما هو نظامك الغذائي؟ كيف تشعر بعد تناول أطعمة محددة؟ هل تريد هذا الشعور؟ هل لديك المزيد من الطاقة إذا كنت تأكل شيئاً مختلفاً؟ عندما يكون لدينا فرط في الوعي، يمكننا تعديل ما ندخله إلى الكمبيوتر الكبير (عقولنا) وبذل الوقت لإجراء التعديلات اللازمة.

قد تبدو حياة التأمل هذه شاقة في البداية، ولكن مع الممارسة يصبح تنفيذها أسهل بكثير. بدلاً من السماح لأنفسنا أن نستسلم للتحفيز الخارجية المدمرة، سنعطي أنفسنا الضوء الأخضر للتعلم في أنفسنا.

كلما زاد التوجيه الذاتي الذي يمكنك الحفاظ عليه، أمكنك أن تتحمل وتقبل موقف الحياد. في يوغا الكونداليني، يُعرف العقل المحايد باسم نظام الملاحظة للروح. عندما لا تتمكن من الوصول إليه، تكون النتيجة ردود فعل عاطفية، سنهتز بعنف، ونغرق في الأفكار السلبية، ونصبح عبيداً لظروفنا. إن أي تأمل هادئ يمكن أن يساعدنا في الوصول إلى العقل المحايد. يمكننا الاتصال به بسهولة إذا انتظرنا تسع ثوان فقط قبل أن نرد. يوفر لنا العقل المحايد الوضوح واليقين. يمكننا سماع حدسنا، والوصول إلى خيالنا. ونجد أفضل أفكارنا.

أعد برمجة نفسك

كل منا لديه قصصه. تتبع القصص من المعتقدات، وهي مجرد أفكار تراودنا مراراً وتكراراً. هذه القصص تريد أن تقتنعك أن هذا هو كل ما هناك... هذه هي قصتك، وهي القصة الوحيدة. لكن المكتبة الكبرى لجميع القصص تحمل حكايات لانهائية. عندما نكون متعلقين بهويتنا السابقة، إلى الطريقة التي نؤمن بها أن الشخص هو

ما عليه أو كيف سيكون الوضع، فإننا ننسى في بعض الأحيان أننا قادرون على التحقق من أي قصة نريدها.

إن قصصنا هي التي تطلعنا على صورة الواقع بأكملها. العيون عبارة عن كاميرات، تقوم بتصفية كل تجربة، عنصر، أو فكرة لتُظهر وتدعم قصصك. إذا لم نأخذ الوقت الكافي لإلقاء نظرة كافية على القصص بوعي، يمكن أن ينتهي بنا الأمر إلى إعادة السرد نفسه مراراً وتكراراً. عندما نتخيل عمداً، نعطي أنفسنا الإذن لعيش أي قصة نرغب بها.

إن السرد هو الخطوة الأولى في التحول، لكننا يجب أيضاً أن نفكر كيف يتم التغيير في أدمغتنا. وهنا يأتي دور اليوغا والتأمل. باستخدام هاتين الأداتين، يمكننا أن نفصل عن قصتنا. إن الكيريا في الكونداليني مصممة للعمل مع القصص المدججة في أذهاننا. كانت يوغا الكونداليني بالنسبة إليّ، الفرق بين أن أستعمل عصا بوجو أو طائرة نفاثة للوصول إلى وجهتي. كانت تقنية سريعة، وغريبة، وخارقة جعلتني أشعر بالقوة الكاملة لقوتي الداخلية في كل صف. لقد ساعد مزيج التدريبات التي بدت سخيفة (الهُت مثل كلب، أرفع الصوت عالياً مثل قرد البابون...) في تشكيل وصبغ جهازي العصبي بطريقة لا مثيل لها. خلال عملية إعادة معايرة جهازي العصبي، أفسحت المجال لخيالي لتلقي قصص جديدة. أصبحت قادرة على الخروج من الوضع القلدم، وإعادة تصور القصة، وإخبار قصة جديدة. في البداية يمكن أن يكون ذلك أمراً صعباً للغاية. فسواء كنا ندرك ذلك أم لا، فقد نكون أكثر تعلقاً مما ندرك بالقصص التي نأمل أن نتجاوزها. وغالباً ما يكون من الأسهل العودة إلى ما هو معروف بدلاً من السير إلى الأمام على طريق أقل ألفة. ومع ذلك، مع الممارسة المستمرة، نبدأ في كسب ثقة جديدة للمتابعة.

في هذه المساحة الهادئة الجديدة، يتم تنزيل الأفكار في ذهني. كلما انشغل عقلي بصياغة روايات يوم القيامة، كنت أخسر فترة ما بعد الظهر بأكملها في حالة من التوتر والقلق. لم أنجز أي عمل وانتابني شعور رهيب. كانت المخاوف تتعمق في نظامي. ولكن كلما بدأت بتحريك جسمي بطرق لم أفهمها،

أصبحت أكثر وعياً. يمكن أن أقف في الوقت الحالي، مدركاً تماماً للماضي ولكنني أختار بوعي عيش مستقبل جديد.

"مع زيادة الوعي، يصبح من الأسهل بالنسبة لنا تصحيح السلوكيات غير الصحية" يقول خالسا. نحن نتفاعل عن طريق تغيير طرقنا. عندما نركز على أثر التدخين على جسمك أو بماذا تشعر بعد أن تدخن سيجارة، فعلى الأغلب أنك ستوقف عن التدخين.

محطة التنشيط

نحن مصممون للشعور بالراحة؛ ولكن في كثير من الأحيان هناك أمور تدفعنا للقيام بخيارات تعرقل نجاحنا، عندما نكون متوترين أو نشعر بالملل، فقد نأكل أكثر. إذا كنا مهتمين بالأداء، فقد نخلق الأعذار لعدم تجربة أشياء جديدة أو العمل كما كنا قد خططنا أصلاً. إذا أصبحنا مهوسين بأن يُنظر إلينا بطريقة معينة (ناجحون، جميلون، مشهورون) فقد نقضي ساعات في رسم واقع لا يتوافق مع قيمنا الحقيقية والأصلية. أو ما هو أسوأ، قد نرهق أنفسنا لدرجة الانهيار الجسدي أو العقلي.

هذا ما قاله تيج مدرّس يوغا الكونداليني في لوس أنجلوس في رسالة أرسلها لي عبر البريد الإلكتروني: "عندما يشعر القلب بالخوف من الألم بسبب قصة حب سابقة، فإنه يغلق على نفسه. عندما يصبح شيء ما حميماً أو يشعر بالضعف، يمكن أن يجعلنا نتراجع". ولكن مع استمرار ازدياد الوعي، يصبح لدينا القدرة على صنع تغييرات في الصورة الكبيرة.

يقول خالسا: "كلما قمت بتفعيل هذا الوعي بين العقل والجسم، كان أكثر فعالية في تغيير بنية الدماغ".

لا تزال الدراسات في مراحلها الأولى، ولكن المزيد والمزيد من البحوث تطفو على السطح. يقوم الدكتور خالسا بأبحاث عن العلاقة بين شيخوخة الدماغ ومرض الزهايمر منذ أكثر من عقدين. وقد أثبت عمله أنه مع غط الحياة السليم، والنظام الغذائي الصحي، وتدريب عضلات المخ، يمكننا تحسين

ذكرياتنا، طاقتنا العقلية، والإثارة الشاملة التي نشعر بها للحياة اليومية بشكل جذري. بحسب خالسا، لا ينبغي لنا أن ننتظر حدوث مشكلة قبل أن نعطي الأولوية لصحة الدماغ. بل يجب أن تكون محط اهتمامنا بقدر اهتمامنا بصحة أجسامنا. من خلال التأمل واليوغا، تصبح لدينا القدرة على الحفاظ على أدمغتنا بحالة جيدة مع التقدم في السن.

التخيل المتعدد والصحة

1. من القلم إلى الورق: ما هي أهدافك الصحية في الوقت الحالي؟ ما القصص التي تحكيها حالياً عن نفسك حول برنامجك الصحي؟ ماذا تقول لنفسك عن الطريقة التي تشعر بها والتي يبدو عليها جسمك؟ كيف تريد أن تشعر؟ امنح نفسك إذناً كاملاً للتوسع إلى بعد ما تعتقد حالياً أنه ممكن لنفسك وانتقل إلى القصة التي تتخيلها بعمق في ما يتعلق بالصحة.

2. فترة الاحتضان: على الأقل مرة واحدة في اليوم، اترك كل شيء في عالمك وتأمل. لا يهم ما الذي تقوله لنفسك. فقط أطفئ هاتفك الخليوي، أغلق هذا الكتاب، أطفئ جهاز الكمبيوتر، واجلس بهدوء وبطريقة مريحة قدر الإمكان. اضبط المؤقت لمدة عشرين دقيقة. اسمح لأي فكرة وجميع الأفكار أن تجددك. إن التأمل واليوغا يوفران الوضوح، وهو أمر قد يكون مؤلماً في بعض الأحيان. استخدم المشاعر لمراجعة السرد الخاص بك. إبق مع المشاعر حتى تمر.

3. العمل الملهم: فكّر مرة أخرى في جميع الطرق التي اتبعتها في الماضي. كيف شعرت تجاه كل طريقة؟ هل أنت فائق المنافسة وتحب التنس؟ أو هل تحب القيام بالرياضة منفرداً؟ تفضل الركض أو ركوب الدراجة الانفرادية أو أي شيء آخر؟ الآن، خذ ذلك العمل. إذا كنت تشتهي ممارسة الرياضة الجماعية، فابحث عن فريق للانضمام إليه، حتى لو كنتم تتقابلون مرة واحدة فقط في الشهر. أو اشترك في الصالة

الرياضية. قم بالتحرك واجعل ذلك هدفاً لك أن تقوم بذلك لمدة عشرين يوماً.

4. سلوك حفلة البيتزا: إن الحركة هي وسيلة سهلة لأي قصة عنا. الذهاب في المشي مرة واحدة في الليل. الرقص في غرفة النوم الخاصة بك. الهز بعنف (حرك ذراعيك، ساقيك، كل جسدك). حتى سلسلة قصيرة من الحركات ستؤدي إلى فرق كبير في مزاجك.



المكتبة نت

جميع الحقوق محفوظة في الدمار كاستل

www.Maktabah.Net

مجرد أن تتنفس

أغض عينيك وركّز على أنفاسك. المس أسفل كل إصبع بإبهامك، وعد بشكل عكسي من العشرة. الآن، خذ لحظة لتقيم ما تشعر به. ارجع إلى هذه الخدعة في أي وقت تشعر فيه بالإرهاق أو الإجهاد أو الارتباك.

المعدة

كرّس أسبوعاً لكلام البطن. قبل أن تأكل أي شيء، ضع يدك على بطنك لفترة طويلة. اسأل معدتك، "لماذا أنا جائع؟". ثم استمع. كيف شعرت بعد أن أكلت ما قاله لك جسمك أن تستهلكه؟

تمارين

كيف كنت تمارس الرياضة عندما كنت صغيراً؟ ما هي التمارين المفضلة لديك؟ هل لا تزال تفعل أي من هذه الأشياء اليوم؟

المكافآت

كل يوم بعد التمرين، أعط نفسك مكافأة. ربما تكون فرشاة أسنان جديدة. أو مشاهدة برنامجك التلفزيوني المفضل. وخذ قراراً أنك ستحصل على المكافأة بعد أن تتدرب فقط.

www.Maktabah.Net

رحلة خريشة

استمع إلى أغنية كنت تحب الرقص عليها عندما كنت صغيراً. الآن، باستخدام وسيلة من اختيارك، خريش بحرية أي شيء يتبادر إلى ذهنك عندما تسمع كلمة "الحركة".



المكتبة نت

مكتبة الكتانية

www.Maktabah.Net

الوقت

في أي فترة تمارس التمرين في اليوم؟ لمدة أسبوع واحد، تمرن في وقت مختلف من الأوقات المذكورة أدناه. واكتب كيف شعرت عند التمرين في هذا الوقت؟ وأي وقت أحببت التمرين فيه أكثر؟

_____ باكراً في الصباح:

_____ منتصف اليوم:

_____ مساءً:

_____ ليلاً:

النجوم

كرس ليلة واحدة هذا الأسبوع للنظر إلى النجوم. إذا كنت لا ترى نجوماً حيث أنت، حدد موعداً لرؤيتها في مكان ما مجاور. هل رأيت القمر؟

المكتبة

مكتبة في الشارقة

www.Maktabah.Net

قابل نفسك على هاتفك الخليوي. إذا كنت لا تريد التسجيل، يمكنك التحديق في المرأة أو كتابة الإجابات أدناه.

(أعزف عشر ثوان من نشيدك الشخصي قبل أن تبدأ).

مرحباً، [اسمك هنا]، ما هو شعورك في أن تكون في جسمك اليوم؟

ماذا أكلت الليلة الماضية؟ كيف جعلك ذلك تشعر؟

متى كانت آخر مرة تمرنت فيها بشكل رائع؟ ما التمارين التي قمت بها؟

في أي نقطة في حياتك شعرت أنك تبدو بأفضل حالاتك؟ ماذا كنت تفعل من حيث

اللياقة في ذلك الوقت؟ ما الأطعمة التي كنت تأكلها؟

مكتبة

www.Maktabah.Net

التجديات

اكتب كل من التمارين التالية على قطعة من الورق. الآن أطو الأوراق وضعها في قبة. لمدة أسبوع، اسحب ورقة وقم بالأمر المكتوب فيها. حبلى القفز.

تناول الأطعمة الخضراء فقط ليوم كامل.
الذهاب للتشغيل فى مكان ما جديد وجميل.
زر حديقة لم يسبق لك زيارتها مع حيوانك المفضل. تجول بعينيك وابحث عن أفضل صخرة أو ريشة أو صدفة.

الماء

ادخل فى ماء النهر، المحيط، حمام السباحة، أو حتى حوض الاستحمام. العب فى الماء. إن اللعب فى الماء يطلق الطاقة. كما أنه يساعد فى مهارات حل المشكلات.

www.Maktabah.Net

وجبات خفيفة

ما الأطعمة التي كنت تتناولها عندما كنت تكبر؟ اذهب إلى البقالة واشترِ الوجبات الخفيفة التي كنت تحبها عندما كنت طفلاً.

الكيك

ما هو نوع الكيك الذي كنت تفضله دائماً؟ متى كانت آخر مرة تناولت فيها الكيك؟ إن الكيك يذكرنا بالاحتفالات والأصدقاء والعائلة، وإنجازاتنا الكبيرة. ادعُ صديقاً وتقاسم معه شريحة في وقت ما هذا الأسبوع. وربما من الأفضل أن تخبز بنفسك شيئاً لذيذاً.

المظهر

مدينة نيويورك، 2012

"ماذا تفعل تلك السيدة؟". هتف طفل. وأشار بإصبعه إليّ. كنت جالسة في زقاق، على بعد مبانٍ قليلة من المكتب الذي أجريت فيه مقابلة للتو. وكما يفعل كثير من الناس من أجل مقابلات العمل، كنت أرتدي ملابس بالطريقة التي اعتقدت أن الشركة تريدني أن أبدو وفقها؛ إذا أنفقت على هذا الحذاء، أو ارتديت هذا التنورة، فإنني سأكون مقبولة. سأحصل على الوظيفة. وبدلاً من أن ألبس كما أريد، استسلمت للضغوط بأن أحاول أن أبدو أكثر ملاءمة. جمالياً، اتضح أنني كنت متزامنة مع العصر. كنت أرتدي تنورة تشبه ما كانت ترتديه رئيسة التحرير. لكنني كنت الآن أدفع الثمن. كانت قدمي حمراء وفيها بثور، وبالكاد كنت أستطيع المشي. بحثت في حقيبتي عن زوج من الأحذية الخفيفة من النوع الذي تتعله الفتيات الصغيرات إلى صف الرقص. كانت مصممة أحذية في سياتل قد أرسلت لي زوجاً منها كهدية لأنني كتبت عن عملها. لقد انتعلته في كل مكان. ثبتت نفسي على الرصيف، وأدخلت قدمي في الحفين. اهتز هاتفي داخل حقيبتي.

"أندس، هل أنت هنا؟".

كانت ميغز، صديقتي وزميلتي السابقة، ترسل لي رسالة. لقد قابلت ميغز للمرة الأولى من خلال سيرتها الذاتية. كانت تتقدم لوظيفة محررة مشاركة في مجلة حياة شيكاغو الفاخرة حيث كنت أعمل. كانت شقراء ذات عينين زرقاوين طولها 5 أقدام وعشرة إنشات من كونيكتيكت، تعلمت في مدرسة

داخلية، كانت تذكرني بمزيج بين غوينيث بالترو وباتي مايونيز من مسلسل دوغ. يمكن لعدم الأمان لديّ أن يؤلف مليون قصة عنها. ولكن بدلاً من ذلك تشاركنا اتصالاً فورياً، خاصة فيما يتعلق بالملابس. وبالرغم من أننا ملأنا مجلّتنا بصور الأزياء وملابس المصممين، لكن خارج المجلة كنا نأخذ موضوع الثياب من خلال عدسة خيالية أكثر من ذلك بكثير، لقد أحببنا التسوق. ولم نتوقف متعة الاكتشاف بالنسبة إلينا، كنا نستخدم ملابسنا لنروي قصة. بدلاً من قصر أنفسنا على الاتجاهات السائدة وموضات المشاهير، كنا نجوب مخازن التوريد ومخازن الملابس المستعملة بحثاً عن كنوز الملابس.

في رحلات تسوقنا السابقة في شيكاغو، كانت تلفت أنظارنا أقدم الخرق: فستان متشابك مع سترة توكسيدو تسدل عليه؛ وأيضاً، تنانير واسعة على غرار كيس من الورق مع حزام مربوط حول الخصر. صدرية وسروال قصير من قسم البنات. وقمصان الفانيلا مقترنة بالتنانير المناسبة. وجوارب تصل حتى الفخذين. في خزانة الملابس الخاصة بي، استفدت من الفرصة لأعيش عقداً مختلفاً، من الناحية الجمالية أو الشخصية اعتماداً على حدسي.

لم أذهب للتسوق مع لائحة مسبقة.

كنت أعلن للرؤوف "أنا أفتح نفسي حتى تعثر عليّ القطع المناسبة". تخيلت الملابس كمتسابقين متحمسين في برنامج "السعر الصحيح". تعال للأسفل! أنتِ القطعة التالية التي ستدخل الخزانة. لقد أحببت أن أنقذ تلك الخرق الخزينة وأن أريها حياة أفضل. كنت أخلط وأطابق لخلق منظر جديد. مرة ارتديت تنورة من الدنيم الأزرق الناعم بالقلوب كبلوزة ودسستها تحت تنورة مضلعة يوم افتتاح متجر هاري وينستون في شارك "أوك". جمعت لباس سباحة من قطعة واحدة مع تنورة وردية اللون لحضور حفل خيري ترجع عائلاته لصالح مستشفى شيكاغو للأطفال. وجمعت شالاً كبيراً مع سترة سوداء طويلة من الفراء، اشتريتها من متجر لجيش الخلاص مقابل عشرة دولارات.

لم تكن هناك قواعد. لم يكن أمامي وميغز خيار سوى أن نكون خلاقين، فارتابنا كانا ضئيلين، ومعظم الملابس التي كنت أرتديها في ذلك الوقت لم

يتجاوز سعر كل مجموعة منها العشرة دولارات.

كنت أتطلع إلى هذه الرحلة إلى مدينة نيويورك كعذر للعب لعبة "الشبس الشباب" مع صديقتي مرة أخرى. قليلون هم الناس الذين يحصلون على كثير من المرح مع خزانة ملابسهم كما تفعل ميغز.

رددت عليها: "أنا في الزقاق الآن! أنا أبذل حذائي، كانت المقابلة ممتازة، على ما أعتقد؟ لقد عانقتي الجميع مودعين".

أجابني ميغز: "ذلك رائع، يا أندس، هل غيرت رحلتك؟".

"ليس بعد. لقد خرجت من المقابلة للتو. استغرقت وقتاً أطول مما كنت أتوقع. لكنني سأتصل وأغيرها الآن، ابق على اتصال".

فتحت البريد الإلكتروني الذي يحتوي على معلومات رحلتي واتصلت بالخطوط الجوية. قلت وأنا أغطي الهاتف محاولة حجب صوت السيارات وصفارات الإنذار: "مرحباً، أنا بحاجة إلى تغيير رحلة".

قالت المرأة: "أنا آسفة يا سيدتي، إن الوقت أصبح متأخراً لتغييرها الآن دون دفع الرسوم".

"كم هي الرسوم؟".

"مئتي دولار".

عضضت شفتي السفلى وقلت: "هم... شكراً لمساعدتك".

أرسلت لميغز: "لا أستطيع البقاء، ومن المكلف جداً تغيير الرحلة".

لقد شعرت أنه قد مر وقت طويل منذ أن رأيت ميغز، كنت أحيا حياة السفر مما جعل الصداقات صعبة. بالكاد كنت أجد وقتك لأحك رأسي ناهيك عن العثور على الوقت لجدولة الزيارات المنتظمة المطلوبة للحفاظ على الاتصال.

ناديت سيارة أجرة (كان هذا قبل ظهور خدمات مثل "أوبر") وتوجهت إلى المطار، الذي كان مزدحماً عندما وصلت. لففت إصبعي حول أربطة حذائي وحركتها ذهاباً وإياباً.

تقدمت من الكاونتر وقلت: "مرحباً"، وأنا أدفع بتذكريتي إلى الأمام. "سأطير إلى شيكاغو".

"أوه أنا آسف، تم إلغاء هذه الرحلة".
أضاء وجهي فرحاً: "حقاً! هذا أفضل خبر سمعته اليوم!".
نظرت إلي المرأة باستغراب وقالت: "ما اليوم الذي تريدين إعادة جدولة رحلتك فيه؟".

"هل يمكنني اختيار أي يوم؟".
حركت عينيها، وانحنت للتحقق من المعلومات: "آسفة، أعتقد ربما، مثل، خمسة أو ستة أيام من الآن؟".
استندت إلى الوراء ونظرت إلى الخط. "إن ذلك يعود لك".
"حسنًا، بعد أسبوع من اليوم".
ابتعدت عن الكاونتر، واتصلت بميغز.
"ميغز، أنا قادمة إلى شقتك الآن، لقد تم إلغاء الرحلة، أرسلني لي عنوانك، سأعود بسيارة أجرة".

"أندس! لقد كنت أعرف ذلك! كنت في مترو الأنفاق استمع إلى النجوم". كنت وميغز نفسر الموسيقى كعلامات خرافية.
"ميغز، فقط أرسلني لي عنوانك. سنتحدث عن كل هذا عندما أصل".

قالت: "أوه، حسنًا، انجني عن القلعة البيضاء على الزاوية، أعلم أنك تفضلين الطريق دائماً".
"مثل قلعة حقيقية؟".

قالت ميغز: "لا، إنه مطعم الوجبات السريعة. أنا وسبيس أميرات القلعة البيضاء".

سبيس، المعروفة أيضاً باسم كاري، كانت الشقيقة الصغرى لميغز. لقد عاشتا معاً لسنوات. في ذلك الوقت، عملت ميغز في متجر رئيسي. وكانت سبيس مصففة شعر وطالبة في مدرسة بارسونز للتصميم.

لم يكن لديّ ما أرتديه خلال هذا الأسبوع، لكنني لم أكن لأهتم بذلك كثيراً. كانت شقة ميغز وسبيس مليئة بالملابس. وكان في غرفة النوم التي

تشاركها ميغز وسييس حائط مليء بالثياب من الأرض حتى السقف: البلوزات الحريرية المشتراة من المزايدات التي تقيمها جدات كونيكيكت، فساتين الحفلات المشتراة من محلات بيع العينات في وسط المدينة، وسترات واقية من الثمانينيات عثرتا عليها في قبو والدهما، وكان هناك أكياس قمامة بيضاء منتشرة في جميع أنحاء الشقة، وكانت محشوة بالكامل ببلوزات ناعمة وثياب سباحة. كانت مشاريع سييس في مدرسة الأزياء معلقة على حوامل الفساتين. لن يكون أمراً صعباً أن أجد شيئاً ألبسه هناك.

قالت ميغز بمجرد أن رأيته: "أندي! قدماك!".

نظرت إلى الأسفل. لم يكن الخفان من الأحذية المناسبة للمدينة.

قالت ميغز: "خذي". وقذفت بزوج من الأحذية الفضية البراقة في وجهي.

انتعلي هذه. ويمكنك الاحتفاظ بها.

ركلت الخفين إلى الزاوية وانتعلت الحذاء. "هذا أفضل بكثير، شكراً".

قالت لي ميغز: "عليّ العمل غداً". ولكن يمكنك البقاء والقيام بما ترغبين،

ويمكنك ارتداء ما تريد.

في الصباح، كنت وحدي في الشقة الفارغة، كان لديّ الوقت لمعالجة موضوع ملابس لي لهذا اليوم. مررت بمجموعة من الفساتين المعلقة على علاقة دوارة. بالرغم من أنه سبق لي أن زرت مدينة نيويورك مرات عدة من قبل، لكن في بعض الأحيان، لا زلت أعرف رواية قديمة عنها كونهذا المكان المخيف الذي لا يمكن المساس به. ومع ذلك، لم أرغب أن أغرق في بحر من السواد. لقد قررت أن الوقت ليس مبكراً لكي أستخدم الأناقة لقول قصتي المقصودة. إذا تم توظيفي للعمل في سان فرانسيسكو، سأكون محررة عن بعد، لن يكون معي زملاء في المكتب يؤثرون على أناقتي. عندما تعمل عن بعد، سيكون أمر الملابس التي ترتديها متروكاً لك. تصورت مجموعات تعكس نفس الروح التي كنت وميغز نعيشها في أيام شيكاغو. إن ما ألبسه سيكون مزيجاً صحياً من الحلس والخيال، بدون أن آخذ الموضة السائدة بعين الاعتبار أو الخوف من ارتداء قطع جديدة بطرق غير متوقعة.

بحثت في حقبة تسوق على الأرض، وسحبت منها بلوزة باللون الأزرق البحري وعليها أشرطة حمراء. حاولت التحقق من علامتها التجارية ولكنني لم أجدها، مشيت عبر غرفة النوم، وتناولت تنورة قصيرة عن الرق. كانت مذهبة وقصيرة جداً حتى أنها بدت عملياً بقياس الأطفال. تساءلت إن كانت من صنع سيسيس. أما بالنسبة إلى الأحذية فقد كنت قد قررت بشأها. كان لدي ذلك الحذاء الفضفي فقط. نظرت إلى المرأة، وشعرت أن الزي يشبهني.

وضعت سماعاتي وذهبت في نزهة. شعرت أن بروكلين هادئة بالنسبة إلى يوم الاثنين. تجولت في أنحاء بروكلين لساعات. لقد رفعت صوت الموسيقى وتخيلت الفصل التالي. تصورت نفسي أسير على تلال سان فرانسيسكو. أين سأعيش؟ من سيكون أصدقائي؟ لا تزال هذه الفكرة تبدو بعيدة، كان من الصعب تخيلها. بالإضافة إلى ذلك، لم أشأ التعمق أكثر في المستقبل. لقد كنت هنا، في نهاية صيف مدينة نيويورك. شعرت أن كل الاحتمالات مفتوحة. مشيت إلى متجر صغير قديم، واشترت ملابس داخلية؛ قميصاً قصيراً من الحرير بلون النعناع الأخضر الشاحب لي وفستاناً قصيراً أرجوانياً لميغز.

بالنسبة إلى بقية الأسبوع، عشت قصة مماثلة. كان أفضل جزء هو أن أجد ما ألبسه. تذكرت كم كان من الممتع استخدام الأزياء كحرف في قصتي. لقد قضيت العام الماضي فترة في سياتل آخذ نصائح الموضة من المدونين وزملائي غير الأسوياء الأربعة في الغرفة في محاولات للباس "ثياب مناسبة أكثر لعمرى"، مهما عني ذلك. ولكن الآن، كوني غير معروفة في المدينة مع سيطرة كاملة على الخزانة، وجدت مساحة للتواصل مع جوهري وتقلص صورة مبتكرة بواسطة ثيابي.

يوم السبت هو آخر يوم كامل لي. قررت وميغز أن نمشي، ونسمح للمدينة بأخذنا إلى أي مكان تريده.

قالت ميغز: "إنه لمن الغريب أن أفكر أنك ستبتعدين مرة أخرى". ووضعت سترة عسكرية خضراء على كتفها. كانت الساعة الثانية بعد الظهر، وكنا في متجر التوفير المفضل لها في ويليامسبورغ.

قلت لها: "لا تصيبي بسوء الحظ فأنا لم أحصل على العمل بعد".
"لكنك سوف تحصلين عليه".

رفعت بلوزة من الحرير ذات كمين قصيرين مع أنابيب زرقاء. لم أكن أعرف ذلك بعد، لكن بعد شهر ونصف من الآن سأرتدي هذه البلوزة في حفلة إعدادي في روك الثلاثينيات.
"ربما".

"دعينا نخرج الليلة".

قلت لها: "طبعاً سنخرج، إن هذه آخر ليلة لي في المدينة، إلى أين تريدان الذهاب؟".

لنذهب إلى فندق وايت، كنت أرغب بالذهاب إلى هناك منذ وقت طويل.
لم أخطط وميغز ما سلبسه مقدماً. كانت طريقتنا المفضلة هي أن نخرج ونتجول، ونلتقط أي ملابس غريبة تناديننا بشكل عشوائي، في اللحظة الأخيرة، نضعها كلها معاً. كنا نحب التفكير في أن العفوية في ارتداء الملابس بهذه الطريقة ستستمر معنا إلى طاقة المساء.

في طريقتنا إلى المنزل، مررنا بمتجر تجهيزات الفنانين والحرفيين.
أضاء وجه ميغز وقالت: "يا إلهي يا آندي، أنا وسيس نحب أن نأتي إلى هنا كثيراً".

ابتسمت ومشيت بخط مباشر إلى الباب الأمامي.
في الداخل، كان لديهم كل ما يمكنك التفكير فيه: منظفات الأنابيب، القصاصات الورقية، الملصقات. تحول نظري إلى جدار كامل تصطف عليه أقنعة لوجوه الحيوانات. لم تكن من نوعية فاخرة بل مصنوعة من بلاستيك، مع شريط مطاطي رخيص في الخلف. كان سعر الواحد منها خمسة دولارات على الأكثر، لكن كان هناك شيء ما جذب انتباهي إليها.
التفت إلى ميغز وسألتها: "أيتها أنت؟".

أشارت إلى الزرافة. كنت قد خمنت ذلك حتى من قبل أن نصعد إلى المتجر. أردت أن أكون الغزال لكنني شعرت بالنجذاب إلى الذئب. لقد كنت قد

فرغت للتو من قراءة كتاب النساء اللواتي يركضن مع الذئاب في حوض الاستحمام في ميشيغان.

عندما عدنا إلى شقتها، وجدنا ملابسنا على الفور. جلبت فستان سهرة عن الرف. كان أسود اللون، وعلم الكمين، ذكرني ببجعة أوريغامي الورقية. بينما سحبت ميغز فستاناً عن دمية عرض الأزياء.

"يا إلهي، هل سمحت لك سيبس بارتداء هذا؟".

أجابت ميغز: "لا أدري ولكنني أريد أن أرتديه".

كان الفستان غير مكتمل ولكنه بالرغم من ذلك بدا مدهشاً. كان فستاناً قصيراً وبسيطاً أبيض اللون مغطى بالبراق. وكانت ميغز تتألق مثل الصدف عندما تدور حول نفسها. كان الفستان يعكس لوناً مختلفاً في كل لحظة. انتعلت حذاءي الفضي. وسألت ميغز: "ما الحذاء الذي ستتعلينه؟".

هتفت ميغز: "سأنتعل واحداً علم الكعب".

نظرت مرة أخرى إلى حذاءي الجلدي الذي انتعلته في المقابلة، كان موضوعاً عند الزاوية، ولم أمسه من اللحظة الأولى لوصولي.

نظرت إلى ميغز تزلق قدميها في زوج من أحذية الرياضة الخضراء. لن توقع ذلك لكنه بدا رائعاً مع الفستان. وضعنا أقنعة الحيوانات، وخرجنا لنبدأ أمسينتنا.

كانت واحدة من ليالي نهاية صيف مدينة نيويورك التي عليك أن تشارك فيها لتصدق الشعور الذي ينتابك، إنها ليلة من الليالي التي تراها في المسلسلات والأفلام، لكن ذلك لا يعادل شيئاً أمام أن تعيشها بنفسك. كان الجميع خارجاً تلك الليلة.

نفخ نسيم حار على ظهور أرجلنا العارية بينما كنا ننزل درجات المترو. لففت شعري الذي لا يزال رطباً حول سبابتي لتشكيل لفافات صغيرة. كان البار في أعلى الفندق. مرة أخرى، مر سرد طفولتي في مدينة نيويورك في ذهني. كنت أتساءل إذا كانت الأجواء في هذا المكان ستكون جيدة بالنسبة إلينا حتى نسترخي ونقضي وقتاً ممتعاً. مشينا إلى الأعلى وخرجنا إلى السطح. كان منسق الأغاني (الذي جي) يلعب موسيقى السول.

"أنا أحب اللباس الخاص بك". جاءت امرأة وأخبرت ميغ.

سواء عزوت الفضل إلى أقنعة الحيوانات، أو طاقة نهاية الصيف، أو الموسيقى. لا بد من الاعتراف أن الغرباء كانوا منجذبين إلينا. قالوا لنا قصصهم، كان معظمها مفاجئاً ومثيراً للاهتمام، وكان ذلك منطقياً. كنا نلبس بالطريقة التي كنا نريد أن تكون المحادثات عليها. لقد سمعنا، ورقصنا. وقرابة منتصف الليل، عندما كنا متعبين أكثر من أن نلعب أكثر. ذهبنا إلى مطعم وتناولنا مخفوق الحليب.

عندما عدنا إلى الشقة، لم أستطع النوم على الإطلاق. كنت أتساءل ماذا سيحدث بعد ذلك. كان الخوف من البدء من جديد يشلني. مرت في ذهني بسرعة قائمة مراجعة ذهنية لما سأحتاج إلى القيام به من أجل الانتقال، وكنت أتقلب على الأريكة الجلدية. والأسوأ من ذلك، ماذا لو لم أحصل على الوظيفة؟ في هذه المرحلة، لم يكن لديّ خطة احتياطية.

أمسكت بأحد دفاتر سيس عن الأرض، وسحبت قلماً من حقيبتي. بدأت في كتابة القصة. كلما كان لديّ طاقة أكبر مما كنت أعرف ما يجب أن أفعل بها، كنت أحلب الورق وأدوات الكتابة، نقلت طاقة تلك الليلة إلى الكلمات التي كتبتها.

في صباح اليوم التالي، أوقفت لي ميغز سيارة أجرة. سألت السائق: "هل يمكنك رفع صوت الراديو؟ أنا أحب أن أسمع الموسيقى التصويرية في جميع الأوقات". لي السائق طلبتي.

أخرجت قصاصتي الورقية، وقرأت القصة مراراً وتكراراً، بينما تقلصت المدينة ورائتي. انجرفت خلف كلماتي، وتخيلت الكلمات ترتفع خارج الصفحة وإلى الحياة الحقيقية.

هل ترتدي ملابسك كما تحلم؟

إن عملية منع أنفسنا من مجرد عكس ما يعتبره أشخاص آخرون منظرًا جيدًا يتطلب منا أن نعتمد اعتماداً كبيراً على حدسنا، وخيالنا وصدقنا. إنها

تنطوي على ضبط خروجنا من السرد الأكبر وضبط دخولنا إلى ما نشعر بأنه مناسب لنا كأفراد.

غالباً ما يصور المجتمع السائد الموضة على أنها شيء يتغذى على عدم الأمان وال رغبات العميقة الجذور. وكثير منا يقولون تحت الاعتقاد الخاطئ بأن عالم الموضة لا يمكن الوصول إليه إلا للأثرياء، والجميلات، أو نخبة قليلة من الذين يملكون عيناً للجمال بالفطرة. لقد تم تكييفنا لقياس قيمتنا الذاتية على أساس التسميات في خزائنا أو استخدام أدوات التجميل لإخفاء عيوبنا.

بدلاً من السماح للموضة أن تملي عليك طريقتك في ارتداء الملابس أو غدجة خزانة الملابس الخاصة بك بناء على ما يرتديه المشاهير، لماذا لا تستمتع بعملية ارتداء ملابسك في الصباح؟ إن التخيل المتعمد يدعوك أن تسأل، هل يُظهر هذا الزي الرسالة التي أريد إرسالها؟ هل ما ألبسه يعكس الحياة التي أتخيل أني أريد أن أحيها؟ غالباً ما يعتبر الناس أن الموضة أمر سطحي أو ضحل، مضیعة للطاقة، ولكن هذا على الأرجح يعود إلى أنه في وقت ما في الماضي، جعلهم أمر ما يصدقون أنهم ليسوا جيدين في هذا الأمر.

لكن الموضة هي لعبة يمكنك لعبها مثل أي شيء آخر. في مجتمع يحكم بسرعة، يكون المظهر أمراً غاية في الأهمية. سواء كنت تهتم بالملابس أم لا، فهي بلا شك أداة مهمة في إيصال صورتنا وما نأمل أن نكون عليه. كيف تعمل ملابسك من أجلك؟ وإذا لم تكن كذلك، هل أنت مستعد وراغب في تغييرها لتناسب الدور الذي ترغب فيه أكثر؟

هذه زاوية من حياتي كنت قد تقبلتها تماماً. لقد كنت ألبس كحورية بحر من هاواي في قميص علوي مليء بالثقوب مع بيكيني غير متطابق معه، طالبة من سياتل في المرحلة الإعدادية تضع نظارة ضخمة وترتدي تنورة، أو كفنانة من أوستن مع بلوزة صفراء وتنورة ذات دوامات. أو كجنينة بحر من بوينس آيرس كنت أرتدي لباساً من قطعتين يُظهر بطني، أو كروح حرة من سان فرانسيسكو الحرة في فساتين موموس وبلوزات البطانيات.

وما زلت أتطور...

إنني أسمح لنفسني بالحرية الكاملة في أن أكون امرأة جديدة كلما أتاني ضرب من الحسد والخيال. أفتح نفسي لمجموعة متنوعة من العوامل (مديني وزملائي في الغرفة وعشاقى ووظائفى...) وأسمح لهم جميعاً بالتأثير عليّ وإلهامي على طول الطريق.

كفنانين وبشر، نحن نتغير باستمرار. نحن نلعب العديد من الأدوار وأثناء ذلك نرتدي العديد من الأزياء. المفتاح هو أن ندرك أنه من السهل التلاعب في مظهرنا والتغيير فيه من أجل منفعتنا، وليس عليك أن تنفق الكثير من المال لتقدم بيان كبير.

الانطباعات الأولى مهمة

كلنا نصدر أحكاماً سريعة حول الآخرين. في العام 2006، خلص الأخصائيان في علم النفس من جامعة برينستون جانين ويليس والكسندر تودوروف إلى أن الأمر لا يستغرق سوى عشر الثانية لتشكيل انطباع أولي عن شخص غريب. في غمضة عين، نبدأ في سرد قصة. من هذا الشخص؟ ماذا يريد أو ماذا تريد؟ هل تريد قضاء المزيد من الوقت معه أو معها؟

جميعنا يعرف الحكم على شخص ما بناءً على المظهر وحده، ومع ذلك فنحن جميعاً نفعل ذلك. إننا لا نستطيع منع أنفسنا، فنحن نعيش في مجتمع تصويري وناقد. ويتم إبطارنا بالتغريدات والصور، والرسائل. وتطبيقات المواعدة. إن أدمغتنا في وضع البحث المستمر، نظرة واحدة ونتجاوز الأمر. نحن في بحث مستمر عما هو جديد. لكن البحوث تشير إلى أن هذا السلوك لا يجعل أي منا يشعر بأنه أكثر سعادة أو اتصالاً.

قامت المجلة النسائية الشائعة للور باستطلاع شمل أكثر من 2000 شخص لاكتشاف مدى أهمية المظهر بالنسبة إليهم. وكشفت النتائج أن الأشخاص المولودين بين عامي 1981 و1997 هم الأكثر نقداً. لقد تبين أن فيلم "الفتيات اللئيمات" لم يكن بعيداً جداً عن الحقيقة. لقد اعترف ما يقرب من نصف جيل الألفية أنهم يشعرون بأنهم أفضل حالاً عندما يبدو شخص آخر بصورة سيئة.

وقال ثمانون في المئة من المجيبين أنه بالرغم من أنهم معرضون باستمرار للحكم عليهم بحسب مظهرهم، كانوا يرغبون سراً بأن يشعروا بالسعادة حول الطريقة التي ظهروا بها.

مشاعر في النسيج

سواء أدرنا ذلك أم لا، فإن طريقة لبسنا تؤثر ليس فقط على الصورة التي نظهر بها. لقد وجد الباحثون في جامعة هيرتفوردشير أن الملابس التي ترتديها المرأة تعكس حالتها النفسية الحالية. تقول الباحثة الرئيسية كارين باين: "تظهر النتائج أن الملابس لا تؤثر فقط على الآخرين، بل أيضاً على مزاج من يرتديها. لقد شعرت كثيرات ممن شاركن في هذه الدراسة أنه يمكنهن تغيير مزاجهن بواسطة ما يلبسنه. هذا يدل على القوة النفسية للملابس وكيف أنه يمكن لخيارات الشخص أن تؤثر على سعادته".

لقد وجدت مجموعة من الباحثين في جامعة كوينزلاند أن الناس لا يستخدمون الملابس فقط لتغيير حالتهم الذهنية أو حجبها، بل غالباً ينقلون العواطف السلبية إلى ملابسهم. على سبيل المثال، رمى بعض الأشخاص ملابس معينة مرتبطة بشريك سابق، أو ألقوا باللوم على ملابس معينة كونها السبب في فشل موعد. على الجانب الآخر، إذا تلقى الشخص مدحاً أو مرّ بتجربة سعيدة أثناء ارتدائه قطعة معينة، تصنف هذه القطعة في ذهنه على أنها "محبوظة" أو "سحرية".

أعلنت إحدى الصديقات، وهي تعرض لي ثوب كيمونو حريري: "هذا هو ثوب الحظ لدي"، ففي كل مرة أرتديه فيها أحصل على الكثير من المديح من الجميع". لاحظت كيف غيرتها هذه القطعة. بدلاً من التثاقل كما تفعل في العادة، كانت تطوف في جميع أنحاء الغرفة. وأضاء وجهها. واستطعت فوراً أن أرى ما تعنيه بالخط السعيد. من الذي لن ينجذب إلى هذه المرأة؟ لقد كانت تشع جمالاً. إن القصص والمعتقدات التي أشبعت بها الملابس أعطاهما الإذن بالدخول إلى شخصية مختلفة. كلما ارتدت هذا اللباس، فكرت بشكل مختلف.

كل غرزة تعبّر عن قصة

في الواقع، يمكن أن تؤدي الملابس دوراً مثل صورة فوتوغرافية: تعيد الملابس ذكريات عن لحظات في حياتنا. غالباً ما نتمسك بهذه القطع ليس لأننا نعتزم ارتداؤها ثانية بل لأننا لا نستطيع ترك الشعور الذي جعلتنا نشعر به ذات مرة. وربما بشكل أكثر قوة، لدى الأزياء القدرة على بناء علاقة وتطوير اتصال. يمكننا اللباس أن نشعر بمشاعر الآخرين والتعاطف معهم، فالفكرة هي عدم اللبس بطريقة مخادعة أو متزلفة، بل بالأحرى الأخذ بعين الاعتبار الشخص الذي تحاول الشعور معه وتعديل طريقتك في اللبس وفقاً لذلك.

إننا نشعر بالراحة أكثر عندما نرى انعكاساً مألوفاً. نحن نميل إلى الثقة في الشخص والشعور بإحساس فوري بالاتصال. أن تلبس بطريقة متعاطفة يعني أن تضع نفسك مكان الشخص الآخر أو أن تكون مدرّكاً للبيئة التي أنت فيها والرسالة التي تريد إرسالها عن طريق ما ترتديه.

للقيام بذلك، خذ بعين الاعتبار المكان الذي ستذهب إليه وما الهدف من وجودك هناك. كيف سيؤثر اختيارك لما تلبسه على الطريقة التي سيرك بها الناس؟ ما الذي سيفكرون به عنك بناءً على ما يرونه من مظهرك؟ نحن نعرف أن ذلك فعال في مقابلات العمل، لكن من الممكن تطبيق هذه الإستراتيجية على حياتنا الشخصية أيضاً.

اعترافات خزانة الثياب

تخيل خزانة ملابسك الآن. إذا كان يمكن للباسك أن تتحدث، ماذا ستقول؟

لنبدأ بما لديك ونستخدم ذلك لتشكيل من تريد أن تصبح. يساعد كولتون ديكسون وينجر وكريستين تران، الثنائي من وكالة كوني فورم للأزياء في سياتل زبائنتهما للقيام بذلك. إن الزوجان، اللذان التقيا في بوتيك توتوكالير الفاخر، يستخدمان خلفيتهما في البيع بالتجزئة كنقطة انطلاق لتشجيع الزبائن على التعمق أكثر في ما يتعلق بمخزائنتهم. وبدلاً من اقتراح الملابس على أساس الموضة

السائدة، كانا يأخذان الوقت لفهم الزبائن على المستوى الشخصي. ما هو الجوهر الفردي لهذا الشخص، وكيف يمكننا العمل مع الملابس لإظهار ذلك؟ وما الذي يطمح لأن يكونه هذا الزبون في العالم؟

أخبرني وينجر: "نحن نلتقط صوراً للزبائن في ملابس معاد تخيلها، تدمج قطعاً من خزانة ملابسهم القديمة التي لا يزالون يشعرون تجاهها بالإيجابية مع اكتشافات جديدة تدعم قصتهم وتبني "صندوق وصفات" من الأفكار التي يمكن أن يرجعوا إليها".

يتم تعليم الزبائن (الذين يتراوحون بين مجموعة من الفنانين الشباب إلى المديرين التنفيذيين التقنيين رفيعي المستوى) كيفية استخدام ملابسهم ليس فقط للتعبير عن فرديتهم، ولكن لعكس قيمهم الفريدة من نوعها. هذه الخدعة تساعد على أن يصبحوا ليس فقط "أشخاص لا يمكن نسيانهم ولديهم أسلوبهم الخاص" بل أيضاً جذابين كالمغناطيس. إن الخبرات الصحيحة تنجذب إلى الصورة التي يظهرونها في العالم.

مرآتي، مرآتي

معظمنا لا يقارب الأزياء من وجهة نظر نفسية أو وجهة نظر قائمة على القيمة. بدلاً من ذلك، نحاول استخدام الأزياء للتعويض أو نسخ شخص آخر. في معظم الأوقات التي نفعل فيها ذلك، نفشل فشلاً ذريعاً وينتهي بنا المطاف بالشعور بشكل أسوأ.

بعد أن عملت في مجالات غطت الحياة النسائية خلال العقد الماضي، لا يمكنني حتى البدء في إخبارك عن التعليقات التي تلقيناها من النساء اللواتي شعرن بطريقة فظيعة تماماً لأنهن لم يصلن إلى مستوى بليك ليفلي أو يونيسيه.

قالت إحداهن: "إنها مثالية. إن شعري لا يبدو مثل ذلك أبداً".

وقالت أخرى: "أتمنى لو كان لديّ خزانة الملابس التي تملكها".

في الحقيقة، حتى لو كان هؤلاء القراء قد تمكنوا من الوصول إلى خزانة الملابس، فإن التأثير لن يكون هو نفسه أبداً. فمن أجل أن تشع المغناطيسية

الحقيقية، يجب علينا الاستفادة من جوهرنا والسماح له بالامتداد إلى ذوقنا الشخصي. إن الأشخاص الذين لا يمكن نسيانهم صمموا مظاهر حقيقية لأنفسهم ليست مبنية وفقاً لأي شخص آخر. يمكننا بسهولة الاستفادة من طاقة زئ شخص آخر، جاذبيته وتألقه، ولكن القوة الحقيقية تأتي من تفسيرنا الفردي. كلما ازداد تقديرنا لأسلوبنا الشخصي أكثر، ازداد أثر ذلك على الطرق التي نرى بها أنفسنا والتجاوب الذي نلقاه من الآخرين.

إن القدرة على استخدام الأزياء باعتبارها انعكاساً لا حد له لما نعتقد أننا عليه هي قدرة موجودة في داخلنا جميعاً. إن ملابسنا لديها القدرة على التغيير. عندما ندرك ذلك تماماً ونستفيد منه بدلاً من الوقوع فريسة للعادات المجتمعية والتوقعات القائمة على العمر، أو الموضة السائدة، سنبدأ في اللبس وفقاً لذواتنا الحقيقية.

الخيال المتعمد والمظهر

1. من القلم إلى الورق: ما هي أهداف ملابسك الآن؟ هل هناك نية معينة لديك -عاشق جديد، وظيفة جديدة، دور جديد تريد أن تؤديه؟ أو ربما مجرد شعور. تريد أن تشعر بالمتعة أكثر. تريد أن تشعر بالراحة والمحبة. تريد أن تشعر بالدعم. اكتب القصة، ولا تنسى أن تتخيل الألوان، القوام، وجميع الأماكن التي تريد ارتداء هذه الملابس فيها.
2. فترة الاحتضان: اقض بعض الوقت الجاد حول الملابس. اذهب إلى المتاجر التي لا تذهب إليها عادة، المس الملابس، انتبه إلى الأزياء التي تنجذب إليها في الأفلام والبرامج التلفزيونية. لاحظ كيف تحدد الأزياء كل شخصية فيها، وتدعم كيفية رؤية الآخرين له أو لها، وتزيد تجاربه في العالم. اسأل نفسك كيف تشعر عندما تكون حول قماش، أو ألوان أو مطبوعات جديدة. أخرج القطع من خزانة ملابسك واقض بعض الوقت معها. هل لا تزال لديك مشاعر تجاه الملابس؟ لماذا هي في خزانتك؟

3. العمل الملهم: افتح نفسك على تجارب الخياطة. اصرف النقود على قطع الملابس فقط لأنك منجذب إليها. لا تقلق حول كيف وأين ستلبسها. فقط احصل على بعض القطع الجديدة في خزانتك. انظر كيف تتناغم القطع الجديدة مع القديمة. قف أمام خزانتك بهدوء واسمح لحدسك وخيالك بأخذ زمام الأمور. تبادل نص "زي اليوم" مع أصدقائك الأكثر ثقة. ارتدِ ملابسك إلى أماكن مختلفة ولاحظ كيف يتحرك جسمك في الملابس.

4. سلوك حفلة البييتزا: ارقص في ملابسك، استمع إلى الموسيقى، وامش في الشارع في ملابسك، سم ملابسك، وأخبر الملابس كيف تريدها أن تؤدي من أجلك. اشترى أحمر الشفاه فقط لأنه يجعلك تبسّمي، البسي زي المألون المفضل لديك، فستان زفافك، أو الزي الأكثر سخافة الذي تملكينه وشاهدي البرامج التلفزيونية المفضلة لديك.

المكتبة نت
www.Maktabah.Net

الألوان

ارتد لوناً واحداً في الغالب في كل يوم من أيام الأسبوع، وسجل كيف تجاوب جسدك عندما ارتديت كل لون. ما هو أكثر لون انجذبت إليه ولماذا؟ هل لديك لون القوة؟

زهري:

أحمر:

أزرق:

أخضر:

أسود:

أبيض:

أرجواني:

الأصفر:

البرتقالي:

اللون الرمادي:

اذهبي إلى خزانتك. اسحبي القطع واحدة تلو الأخرى. اجلسي مع كل قطعة لثانية واحدة. اسألي كل واحدة، لماذا هي هنا؟ ماذا اشعر عندما ألمس هذه القطعة؟ ما هي أقوى ذكرى مرتبطة بها؟ أما زلنا في حالة حب، أم هل حان الوقت لتقوم هذه القطعة بسحرها مع مالك جديد؟ تبرعي بكل ما لا تريدينه للأعمال الخيرية.

المكتبة نت

مكتبة في الحرم المكي

www.Maktabah.Net

ارتدي ملابس جيدة اليوم. ضعي ماكياجاً كاملاً. صففي شعرك. في نهاية اليوم،
تألمي ما يلي: كيف كان شعورك؟ هل تكلمت بطريقة مختلفة؟ كيف رد عليك
الغريباء؟

المكتبة نت

مكتبة في الإنترنت

www.Maktabah.Net

تماماً مثل أبطال الكتب الهزلية، لدينا جميعاً ملابس تساعدنا على إظهار أفضل ما لدينا من مشاعر. ما هي القطعة من خزانة ملابسك الأهم بالنسبة إليك؟ ما هي القطعة التي تحصل لك على أكثر مجاملات؟ اكتبى بعض الأشياء المفضلة لديك والتي حدثت معك عندما كنت ترتدين هذه القطعة.

المكتبة نت

مكتبة في الإنترنت

www.Maktabah.Net

رحلة خريشة

ضعي أغنية تتخيلين أنه من الممكن لعبها في أسبوع الموضة. الآن، خريشي بحرية كل ما يتبادر إلى الذهن عندما تسمعين كلمة "تصميم".



المكتبة نت

مكتبة الكترونية في العالم العربي

www.Maktabah.Net

اعرض وتكلم

اطلبي من صديقة تعرفك جيداً أن تراقب كيف تتحركين وما الذي يحدث لوجهك عندما ترتدين ملابس مختلفة من خزانتك. هل لاحظت صديقتك أي فرق في مستوى الطاقة عندك؟ ثم ردي الجميل لها (اعكسا الأدوار).

فقدت ووجدت

تناولي مجموعة من ملصقات الملاحظات. اكتبي أسماء ملابس معينة تريدين الحصول عليها. لا تكتبي الماركات، فقط قولي "سترة" أو "قستان أبيض". لا تترددي في إضافة حدود السعر، ما أكثر مبلغ مستعدة لدفعه على هذه القطعة؟ أو لا تكتبي شيئاً وانتظري لتري ما يحدث. الآن، ضعي الملصقات على الثلاجة. كلما تجدك كل قطعة - وسوف تجدك - أزيلِي الورقة الخاصة بها.

تحدي العشرين دولاراً

خذي 20 دولاراً. واذهي إلى أقرب متجر غودول أو متجر التوفير. واشتري أي قطعة تافهة تضيء قلبك. أنفقي 20 دولاراً فقط. لا تهتمي بالموسم أو تتساعلين ماذا سوف ترتدين مع القطعة التي اشتريتها. تحدي نفسك لبناء أزياء من هذه القطعة مع الملابس الموجودة في خزانة ملابسك.



المكتبة نت

خمس علب في الزمان كتبت

www.Maktabah.Net

مزقي الأوامر التالية إلى شرائح وضعيها في قبعة. اسحبي كل يوم لمدة أسبوع ورقة واللبسي وفقاً لما هو مكتوب فيها. كيف شعرت تجاه كل نسيج مختلف؟ هل لديك نوع يمنحك القوة أي الذي يجعلك تشعرين بأفضل حالاتك؟

- _____ شيء فيه زغب:
- _____ شيء حريري:
- _____ شيء مصلع:
- _____ شيء قطني:
- _____ شيء ناعم:
- _____ شيء خشن:
- _____ شيء لين:
- _____ شيء متدفق:
- _____ شيء مترهل:

القبجات

اعتمري قبعة اليوم. كيف تجاوب الناس معك في الأماكن العامة؟

حسبوا جلدك في الأماكن المختلفة.

www.Maktabah.Net

سان فرانسيسكو، كاليفورنيا ⇨ روكفورد، ميشيغان، 2015

قالت ميسّي، محررة الجمال وفنانة الماكياج، وهي ترتدي فستاناً فضياً لامعاً: "ارتدي هذا، ثم تعالي وجديني لنعمل الماكياج لدينا جلسة تصوير ربات البيوت الحقيقيات بعد ساعة. ستكونين أنت ليزا".

كل يوم في وظيفتي الجديدة، كان مثل الهالوين. قبل ستة أشهر، أصبحت محررة رئيسية في مجلة ليغلي بلوند وهي من الشركات الناشئة في عصر التكنولوجيا. في كل يوم، كانت زميلاتي اللواتي هن في العقد الثاني من العمر، يتسابقن حول يونيون سكوير وهن يطهين، ويجربن الأزياء، ويصنعن أشياء مختلفة حتى آخر نفس لديهن. لم أكن معتادة على تناول الكثير من السلع المخبوزة.

قمت بالدوران على كرسي. مشى اثنان من المحررين، بدا على وجهيهما الحزن والفرح بسبب فيلم بيكسار إنسايد أوت. امتصصت آخر كمية من عصير سبرولينا ملمس، وبدأت بالدردشة مع صديقي كايل على "جي تشات".

كُتبت: "حياتي سخيقة".

"ماذا جرى يا أندي هل اختنقت بقطع الخرز؟".

"لا أقسم، إنه لمن الصعب شرح الأمر بواسطة جي تشات".

شعرت بالذنب للشكوى. على الورق، بدت حياتي مثيرة للإعجاب. لقد كنت أعيش في واحدة من أجمل المدن في العالم، وكانت كلفة المعيشة مقبولة، ولم أعد مجبرة على لف أصابعي على أمل أن تصل الشيكات الحرة. حتى ملابسني تحسنت قليلاً، وانتقلت من السراويل المطبوعة وقطع البيكيني العلوية إلى قطع لجين بيركين والأزياء السوداء الأنيقة.

ومع ذلك لم أستطع التخلص من الشعور بأن شيئاً ما لم يكن على ما يرام. في العمل، شعرت بعدم انسجام مع وسائل التواصل الجديدة. لقد كافحت من أجل عمل صور متحركة من الجراء التي ترتدي ملابس وقالب كيك اليونيكورن. ما الذي كنت أفعله؟ إن البقاء في المكتب جعلني أشعر كما لو كنت أرتدي زوجاً من الأحذية ذات مقاس أصغر من مقاس قدمي بقياسين. لقد كنت كاتبه. وقد احتجت أن أكتب. كنت أرغب في قذف نفسي إلى العالم، ثم الجلوس إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بي في محاولة لبناء القصص حول أخطائي. حاولت أن أتناسب مع المشاريع الإبداعية في عطلة نهاية الأسبوع، لكن أسبوع العمل الذي يستمر ثمانين ساعة يتركني مع قليل من الطاقة من أجل القيام بأي شيء سوى النوم.

برزت رسالة جديدة من مديرتي، ليزا، على شاشتي. "أحتاج أن أراك في كولرد بنسل".

كبت لها: "عليّ الذهاب لأكون ليزا فاندلر".

"سيستغرق هذا دقيقة واحدة فقط".

أمسكت جهاز الكمبيوتر المحمول (ماك بوك)، ونزعت سماعاتي. واتجهت إلى الطابق العلوي حيث قاعة المؤتمرات.

بالفعل، كانت ليزا تنتظري. كان شعرها الأشقر الطويل حتى خصصرها ملفوفاً في عقدة فوق رأسها. لقد بدت مرهقة.

"هل أنجزت مقال أزياء السيرك للجراء؟ وماذا عن طعام الخيول المستوحاة من الإموجيز؟".

ابتسمت. كان من الصعب أخذ المحتوى الخاص بنا على محمل الجد أحياناً.

"أندريا، نحن بحاجة إلى هذه المقالات".

انجذب انتباهي إلى شاشة الكمبيوتر المحمول. لقد كنت أتخيل عمداً رسالة بريد إلكتروني إلى نفسي. كبت أنني كنت أقوم بالكتابة كل يوم، وأعمل على المشاريع الإبداعية التي لها معنى بالنسبة إليّ. بدت قصتي الجديدة مثل الحياة التي كنت قد تركتها ورائي في هاواي. في هذه اللحظة أصبح من الواضح لي أنني

كنت قد غادرت الجزيرة لأنني كنت خائفة للغاية من أن آخذ نفسي بجديّة ككاتبة بدوام كامل. بدلاً من ذلك، عدت إلى سرد مألوف: محاولة تحريف وتشكيل نفسي حتى أتاسب مع أحلام اليقظة لشخص آخر. لقد تمكنت من القيام بذلك بشكل جيد من قبل، لكن من الواضح أنني قد لا أكون قادرة على العودة.

"أندريا، هل تريد هذه الوظيفة؟".

كنت أعرف الإجابة على الفور، لكنه كان من المخيف تخيل ماذا سيحدث عندما أقول الحقيقة بصوت عالٍ.

ومع ذلك، لقد تحدثت طائفتي عن نفسها. كنت سيئة جداً في محاولة تزوير الحقيقة.

"هممم..."

"فكرّي بالأمر وأعلميني بالنتيجة".

عاد الخوف والقلق. إذا تركت الوظيفة، فماذا سأفعل بعد ذلك؟ قد يستغرق الأمر سنوات لكسب العيش من كتابة الكتب - هذا إن كنت موفقة. فلم يكن لديّ وكيل بعد، لقد أخافني عدم اليقين بشأن المستقبل. لقد ذكرني التفكير فيه بقصة سابقة لي كنت قد أخفيت عنها عن الجميع، وهي السبب الحقيقي في كوني خائفة من المضي قدماً على طريق فني أكثر.

في خريف عام 2008، انتقلت إلى مارثا فينيارد مع صديقة لنقوم بمشاريع الكتابة الإبداعية. لم نكن قد خططنا لذلك بشكل جيد. وقد ساهمت الضغوط المادية في المشكلة، وانتهى بنا الأمر إلى انهيار كامل. في شتاء 2009، شُخصت باضطراب المزاج. الآن، وأنا أواجه وضعاً مشابهاً، شعرت بصحتي العقلية تسلك درباً خطيراً.

أخبرت ريان عبر الهاتف: "كل شيء ينهار".

بالرغم من أننا لم نعد مرتبطين عاطفياً، فقد بقي أحد أصدقائي المقربين. "سأفقد وظيفتي".

"أنت بحاجة إلى سلوك دربك الخاص. لقد أخبرتك بذلك في هاواي".

هزئت رأسي متجاوبة، بالرغم من أنه لم يستطع رؤيتي. "لا، أنا فقط لا أشعر بشكل جيد. إنني أبكي طوال الوقت. حتى في محل البقالة".
"أستطيع أن أتصورك، وأنت تضغطين رأسك على النافذة، والماسكارا تسيل على خديك".

لم أستطع أن أصدق ذلك، كان يظن أنني أمزح. بالنظر إلى الخلف، بدا من الواضح أنه لا يعرف كيف يتجاوب معي بالطريقة المناسبة. إن مناقشة موضوع الصحة العقلية قد يكون صعباً بالنسبة إلى بعض الأطراف المعنية. فكثيرون منا ليس لديهم معلومات عما يفترض بنا أن نقوله، وكيف يفترض بنا أن نتصرف. أخبرته: "لا، أنا أشعر بالخوف، ولا أناام جيداً، وعندما لا أناام، تصبح الأمور مخيفة بالنسبة إليّ. إنني أفقد سيطرتي على الواقع".

قال لي: "أنت تحتاجين إلى أن تعني بنفسك، هل استشرت طبيباً؟".
أجبته: "لا". أنا بالكاد أستطيع تدبر الوقت لتناول غداء مناسب، ناهيك عن تحديد موعد لفحص صحي العقلية.

بعد هذه المحادثة، عرفت أن وقتي في التحرير قد انتهى. لن أتمكن من لعب الدورين في الوقت نفسه. إن كتابة الكتب تعني أنني سأضطر إلى العودة إلى لا شيء؛ براتب أم لا. كان ذلك يعني الالتزام الكامل والبدء من جديد مرة أخرى. إن القيام بذلك سيتطلب مني التضحية بكل شيء؛ وظيفتي الجيدة، والوهم الذي كان عندي حول أنني كنت أقوم بكل شيء كما يجب.

بشكل متزامن، كان المقال التالي الذي حررته عن الفنانة ميس مي. كانت ميس مي قد تركت عملها الإعلاني الفاخر، وأصبحت راسمة غرافيتي. في البداية، كان لدى فريق التسويق لدينا تحفظات حول كتابة المقال عنها، فقد كانوا قلقين من أن في ذلك مخاطرة. لكن تجاوب القراء مع المقال كان مذهلاً. لقد أحب القراء روحها. كانت ميس مي تتكلم عن اتباع طريق إبداعي بدلاً من أمان مكتبها. كانت واحدة من الأشخاص الحقيقيين الذين تجرأوا على عيش أحلامهم بشروطهم الخاصة. لقد نفذت ما كانت تقوله.
كانت ملهمة بالنسبة إليّ.

قال لي مالك الشقة / زميلي في السكن / ومرشدي في التأمل: "أمل أن تجدي عملاً يمكنك من إظهار مواهبك الحقيقية. لكنني أعتقد أن وقت عقدنا قد انتهى. أنا بحاجة إلى مكانٍ الخاص".
أومات. كنت أعرف أن هذا كان قادمًا أيضاً.

تساءلت عما إذا كان تخيلي المتعمد قد فعل ذلك. في قصصي لنفسي، كتبت أنني كنت في مكان ما في الطبيعة، أكتب كل يوم، وأنام ثماني ساعات كاملة في الليل. تماماً كما كنت أتخيل هاواي عمداً، كل يجب أن ينهار كل شيء قبل أن يظهر المسار الجديد. الآن بعد أن أوشكت أن أصبح بدون سكن، لم تعد الاستقالة تبدو مخيفة كما كانت قبلاً.

قلت مستهزئة لمديرتي: "لا أريد الاستقالة، لكنني أشعر أنه يجب عليّ أن أكتب. هل يمكنني الكتابة هنا؟ ربما يمكنني فقط الانتقال إلى منصب كاتبة؟".
"أنا أسفة يا أندريا. نحن نحتاج حقاً إلى محررة رئيسية. وليس كاتباً آخر".

خرجت من المكتب. كان كل شيء قد انتهى، مرة أخرى شعرت بالرعب بدلاً من القوة. لم يمكنني سوى التفكير في قصة انهيار. تذكرت كل شيء بوضوح شديد: كانت ضغوط دعم نفسي دون ضمان أو راتب قد أثرت على ذهني. توقفت عن النوم، وكنت أستخدم أدوية بوصفة طبية لكي أستطيع الكتابة، وكنت أعيش على الحلويات التي كنت أشتريها من محطة وقود مع لترين من شراب سيرايت الخالي من السكر.

لقد شعرت بالخوف من أن أجد نفسي في هذا الوضع مجدداً. لقد سمعت السرد بحدوء، ثم بصوت أعلى وأعلى. لقد شعرت كما لو كان شخص ما قد رفع صوت أفكاري إلى أعلى درجة. كنت أستطيع الشعور بدقات قلبي في مؤخرة حلق. لم أستطع النوم، مشيت خائفة إلى أوشن بيتش، وكنت متخوفة من أن شخصاً ما سوف يقتلني. كنت أفقد سيطرتي على الواقع.
حذرتي ذهني: "سوف تفشلين، سوف تنهارين".

كتبت لريان، الذي كان يشرف على مسابقة ركوب الأمواج في نورث شور الشمالي: "أنا أموت، شخص ما يحاول قتلي". خلال استراحته كتب رداً

لي: "عليك أن تهتمي بنفسك يا أندريا. لا أستطيع مساعدتك ولا أستطيع التحدث إليك حتى تستعيدي هدوء نفسك".

دفعني رسالته إلى الظلمة. كل ما استطعت التفكير فيه وقتها هو عدم وجود وظيفة أو منزل. كان خوفي يزداد سوءاً. شعرت بأن كل الأصوات وإن كانت تأتي من بعيد بدت كأنها انفجار قبلية ذرية. عندما عدت إلى شقتي، ذهبت إلى خزانتي، وتناولت زجاجة من أدوية تعديل المزاج. لقد وصفت لي منذ سنوات للمساعدة في تحقيق التوازن في كيمياء دماغي، لكنني لم أكن أتناولها بانتظام. ابتلعت حبة، على أمل أن تهدأ الضجة في رأسي.

لكن العكس هو ما حصل.

فأخذت حبة أخرى، ثم أخرى. أصبح ذهني مشوشاً. حذقت إلى لوحة على الحائط حتى امتزجت الألوان معاً. كنت وحدي في الشقة، وخفت أنني إذا لم أحصل على المساعدة فساموت. تناولت هاتفني، وأدخلت موقع أقرب مستشفى في تطبيق "ليفت".

نهيتي التطبيق: "ستصل السيارة لتقلك بعد خمس دقائق"

خرجت من الشقة. غطى الضباب الرمادي الغروب. عقدت ذراعي على صدري. لم أكن أرثدي البيجاما. اتكأت على جدار الشقة وانتظرت.

رن هاتفني: "السيارة على وشك الوصول"

مشيت وفتحت الباب الخلفي للسيارة. نظر السائق إليّ من خلال مرآة الرؤية الخلفية.

"أنت لست مصابة بمرض معدٍ، أليس كذلك؟!"

هزرت رأسي (لا).

عندما وصلنا إلى المستشفى، ترنخت عبر قسم الطوارئ. وتمكنت بطريقة ما من تمرير هويتي وتسجيل نفسي.

قالت لي الممرضة: "نريد منك أن تتلعي هذا الفحم، لقد تناولت كثيراً من الحبوب".

ابتلعت السائل الأسود الطباشيري بسرعة. كان مذاقه مشيراً للاشمئزاز. تقيأت في كل مكان - على شعري، على الأرض، على الممرضة. ثبت نفسي عليها للحصول على الدعم. لا أزال أشعر كأني في عالم آخر. لا أذكر الكثير حول الغرفة أو كيف كان شكل الممرضة، ولكن بطريقة ما خلال هذا الوقت همست قصة جديدة في أذني.

أنا ممتنة لهذا الفحم.

أنا ممتنة لهذه الممرضة.

أنا ممتنة لكوني على قيد الحياة.

تمددت على السرير. ثم دخل الأطباء.

"هل حاولت الانتحار يا أندريا؟"

أجبت: "لا، لم أكن أريد تناول جرعة زائدة قاتلة، لقد كنت فقط... مذعورة. أردت فقط أن يتوقف ذلك".

خفض أحد الأطباء دفتري وقال: "ما الذي أردته أن يتوقف؟".

"هذا الشعور، أنني كنت سأمر بالهيار عقلي آخر. كنت وحدي، واعتقدت أنه إذا أخذت الحبوب، سوف يهدأ كل شيء".

"ما هو عملك، أندريا؟".

أجبت: "اعتدت على تحرير وكتابة مقالات عن الإبداع والصحة العقلية".

نظر الأطباء إليّ، وبدأت تعابير غريبة على وجوههم. شعرت بأنني مزيفة. كيف انتقلت من الجلوس وراء الكمبيوتر ونشر مقالات عن الصحة العقلية إلى وجودي هنا، في المستشفى، والقيء يغطيني؟

قال لي الطبيب: "سوف نرسلك إلى مستشفى آخر لفترة".

"نحتاج أن نراقبك لبضعة أيام، لتأكد من أنك لن تؤذي نفسك".

أرسلوني في سيارة إسعاف. كان الساعة الثانية بعد منتصف الليل، وكانت المدينة هادئة. أغمضت عيني، وركزت على الموسيقى التي كانت تعزف بهدوء في الخلفية.

غنى صوت بوب مارلي عبر الراديو: "كل شيء صغير... سوف يكون على ما يرام".

كان هذا المستشفى أكثر هدوءاً من المستشفى الذي تركته للتو. مشيت إلى غرفتي، التي كانت فارغة باستثناء سرير مزدوج ومكتب. نظرت من النافذة إلى الأشجار. لم يكن لديّ فكرة أين أنا بالضبط في كاليفورنيا. بدا لي أن الرحلة في سيارة الإسعاف قد استغرقت زمناً طويلاً.

في جناح المرضى، أعجب بي فوراً مريض وأستاذ سابق يدعى ألبرتو. قالت لي إحدى الممرضات: "أخبرينا إذا أزعجك".

كنت مقدرة لاهتمامها، لكنني لم أشعر بأي رغبة اعتداء من ألبرتو. لقد كانت روحه هي الجزء الأكثر إنسانية في المستشفى. في بعض الأحيان لم يكن لديّ فكرة عما يتكلم. كانت حكايات ألبرتو من كل وادي حصي إن صح القول - حكايات من سنوات شبابه يتخللها أسطر من الشعر الإيطالي وكلمات فان موريسون. بدا أنه يجبط الممرضات. ولكن بدلاً من نبذه، قررت أن أرى الوضع من خلال عدسة أكثر تعاطفاً. حاولت أن أتخيل وضعه. كيف ستشعر إذا انتقلت من أن يدفع الناس المال لسماع أفكارك كأستاذ جامعي إلى حالة حتى موظفي المستشفى لا يريدون أن يضيعوا أي دقيقة من وقتهم لسماعك؟ كنت أعرف من اختياري كم من الممكن أن تتغير الحياة بالنسبة إلينا جميعاً.

قال ألبرتو: "إليك هذه الزهرة". فيما هو يسلمني زهرة البلوماريا التي كانوا يضعونها على صواني العشاء كل ليلة. نظرت إليه وابتسمت. قبلت الزهر. وكان لفعل الوجود هذا تأثير كبير هائل.

أمسك ألبرتو راحة يدي وقال: "سأقرأ لك كفك".

وروى لي قصة طويلة عن المكان الذي تعلم فيه كيف يفعل ذلك. لم يكن لديّ أي فكرة عما إذا كانت القصة حقيقية أم لا، ولكن بطريقة ما، لم يكن ذلك يهمني حقاً.

قال لي "سوف تتزوجين، وتنجين بناتاً".

لقد فوجئت بكيف أن سماع هذه القصة الجديدة قد أدى إلى تغيير مزاجي. كانت هذه المرة الأولى في الأيام القليلة الماضية التي وجدت فيها أفكارى موجهة إلى مكان أكثر سعادة. أحببت تخيل الحياة التي تكهن لي بها ألبرتو. ولم أكن الوحيدة التي شعرت بتحول الطاقة في الغرفة.

صاحت امرأة تجلس قبالتنا على طاولة العشاء: "اقرأ لي أنا بعدها!". مشيت مرة أخرى إلى غرفتي لأضع زهرة البلوماريا على حافة النافذة مع غيرها من الزهور التي كان ألبرتو قد أهداني إياها. جلست على سريري. في هذه اللحظة، كان المستشفى هادئاً، كنت وحدي مع أفكاري، مع ذكرياتي حول كل ما حدث للتو بالنسبة إليّ. أمسكت ورقة وقلم وجلست مرة أخرى على السرير.

تحت تأثير إلهام قراءة الكف التي قام بها ألبرتو، بدأت أكتب لنفسي قصة جديدة. كانت بداية قصة حب سأكملها طيلة فصل الشتاء فيما كنت أتعافى في منزل والديّ في ميشيغان. لم يكن لديّ أدنى فكرة أنني وفي غضون ستة أشهر سألتقي في الحياة الحقيقية بالرجل الذي كنت أصفه. كل ما أعرفه هو أنه في هذه اللحظة، كان الفعل البسيط لتخيل النتيجة الجديدة يساعدي.

بعد يومين، خرجت من المستشفى. استقلت تاكسي لفت إلى شقتي الخالية، لكنني لم أشأ أن أكون وحيدة خلال الليل. اتصلت بصديقي كايل، الذي جاء ليصطحبني. مشينا معاً إلى شقته.

كانت رائحة هواء الليل مشبعة برائحة الأكاليبتوس، لم أخبره بالكثير مما حدث، وقمت حتى بتغيير ملابسني في محاولة لأظهر "طبيعية" أكثر، كما لو كان هذا هو كل ما يتطلبه الأمر لتخليص نفسي من التجربة. ولكن قبل أن ندخل، انفجرت في البكاء.

سألني: "هل أنت بخير يا أندس؟".

هززت رأسي، لم أكن حتى متأكدة من القصة، حتى أستطيع توضيحها بشكل صحيح لشخص آخر. ذهبنا إلى غرفته، وجلسنا على الفراش، وتكلمنا عن الموسيقى والأفلام. في هذه المساحة المفتوحة، شاركه بعض التفاصيل حول

المستشفى. جلس كايل معي فقط، ولم يقل الكثير، الأمر الذي أدركت بسرعة أنه كان أعظم هدية. في كثير من الأحيان، عندما نشارك تجارب غير مريحة، ليس من الضروري أن نكون باحثين عن نصيحة أو حل. فكل ما نسعى إليه هو شخص يستمع إلينا لا أكثر.

في الصباح، أوصلني كايل إلى المطار. كانت الرحلة إلى المنزل صعبة. لم يكن أمامي على متن الطائرة أي مهرب من معالجة ما حدث للتو. تساءلت عما إذا كنت قد فعلت ذلك لنفسي. علمت أن الإجهاد سيكون مثل الضغط على الزناد، وشعرت بنفسني أنزلق ببطء إلى عالم منفصل عن الواقع. أيا كان المنطق، فإن إعادة عيش الماضي لم يكن يساعدني الآن. سحبت دفترًا من حقيبتي وعدت إلى التخيل المتعمد. إذا استطعت فقط أن أتخيل قصة جعلتني أشعر بتحسن، فإن هناك احتمال لأن تصبح حقيقة في يوم ما.

إعادة كتابة قصصنا الحزينة

تؤثر الصدمات السابقة على صحتنا العقلية أكثر مما ندرك. في بعض الأحيان نبقى مشلولين نفسياً بسبب صدمات الماضي فنصبح خائفين أو غير قادرين على تجاوزها في حياتنا الحالية. من خلال إعادة مراراً وتكراراً في ذهننا، نبقىها على قيد الحياة، كما لو أننا لا نزال نعيش فيها. نحن لا نفهم أن إعادة هي قصص فقط. والشئ الجميل في القصص هو أن لدينا القدرة على إعادة كتابتها. فنحن مؤلفو واقعنا. إن التخيل المتعمد يسمح لنا بأخذ سرد مألوف أو غير سار كنا قد عشناه في الماضي، ونقوم بتعديله حتى يمكننا أن نبدأ بالتصرف بشكل مختلف. لا يمكننا تغيير الماضي، ولكن يمكننا اتخاذ خيارات مختلفة في الوقت الحاضر، وبالتالي الحصول على نتيجة جديدة في المستقبل. بدلاً من التكرار وإعادة الصدمات والأخطاء وخيبة الأمل نفسها، نسيطر على الوضع من خلال الالتزام بمخطط جديد. نعيد تشكيل عقولنا لاتخاذ إجراءات جديدة واتباع سيناريو جديد.

العلاج السردي

إن مفهوم التخيل المتعمد فيما يتعلق بالصدمات يأخذ الإلهام من نوع من العلاج النفسي المعروف باسم العلاج السردى.

يقول مندوب من مركز دولويتش، وهو منزل دعم العمل المجتمعي والعلاج السردى في أديليد، أستراليا: "إن العلاج السردى هو العلاج القائم على الكلام والذي يركز على الناس كخبراء في حياتهم الخاصة، إنه يوصي بأن ينظر الناس إلى مشاكلهم على أنها منفصلة عن أنفسهم ويفترض أن الناس لديهم العديد من المهارات، والكفاءات، والمعتقدات، والقيم، والالتزامات، والقدرات التي ستساعدهم على الحد من تأثير المشاكل في حياتهم".

يتضمن العلاج السردى أربعة مبادئ رئيسية:

1. الواقع هو بناء اجتماعي.
2. الواقع يتأثر باللغة ويتم التعبير عنه بواسطتها.
3. السرد يمكن أن يساعدنا في تنظيم واقعنا والحفاظة عليه.
4. ليس هناك حقيقة موضوعية أو حقيقة مطلقة.

في العلاج السردى، يوجه الممارسون المرضى من خلال أوراق العمل والتمارين والأنشطة التي تساعد على رؤية ما وراء صدماتهم وتحديد إمكانيات جديدة. بدلاً من أن يشعروا بأنهم محاصرين بنتيجة حتمية "لطالما كانت النتيجة كذلك". فالمرضى يحررون أنفسهم للإفراج عن هذه الحوادث الضارة والإيمان بشيء أعظم.

عندما كنت في المستشفى، استخدمت هذه الممارسة كل ليلة. خلال علاج الصحة النفسية، وجدت أن الأطباء كانوا سريعين في تشخيص المرض، لكن كثيرين منهم لم يأخذوا الوقت لفهم قصتي الفريدة. إنني أعتقد أنه وخلال العلاج تلعب مواقفنا ورواياتنا دوراً كبيراً. بواسطة التخيل المتعمد، دعمت دوائي بقصة. وبدلاً من العودة إلى دوامة من الروايات الضارة، انتهزت هذه الفرصة لفتح نفسي على حقيقة أن العديد من القصص كانت ممكنة.

لقد أعطيت نفسي الفرصة لأكتب مواقف جديدة. وانتقلت بمخيلتي إلى ما هو أبعد من واقعي الحالي داخل جدران المستشفى المعقمة. تخيلت أنني كنت قد وقعت في الحب، وأني كنت سعيدة، وأني كنت أسافر. في بعض الأحيان أمر في مواقف صعبة ويكون الواقع التخييلي كافياً لمساعدتي على الاستمرار.

عيون مثل الكاميرات

ما هي قصتك؟ ما هو السرد الذي تؤمن أنه يمكنك أن تحافظ عليه وتعززه بواسطة كل صورة، وعنصر، أو محادثة تستقبلها؟ ارجع بذهنك، وشبه عينيك بالكاميرات. إنهما تنظران إلى الواقع بالصورة التي تعتقد أنت أنه سيكون عليها، وتقومان بمعالجة كل ما تراه من خلال هذه العدسة. عندما نقول لأنفسنا سرداً ضاراً -سرداً يجذبنا بعيداً عن النتيجة المرجوة- يقف العالم بأسره ليدعم ذلك السرد. فمثلاً:

أنا أجنبي وليس لديّ أصدقاء.
الناس في المدن الكبرى لا يحصلون على علاقات.
أنا لست كافياً.

كل شيء في العالم يصطف ليقول: "نعم، أيها العقل، أنت على حق". عندما ننفتح على فكرة أن هنالك العديد من الروايات، ولا يجب أن تكون الأمور بالطريقة التي هي عليه، سيعكس العالم لنا هذه القصة الجديدة.

في العلاج السردي، نصبح مدركين لقصتنا الحالية، ونسأل أنفسنا إذا كان هذا هو الواقع الذي نريد أن نعيش فيه. إذا لم يكن الأمر كذلك، يمكننا أن نخفر أعماق للوصول إلى جذر المشكلة.

أشعر به لتشفية

قد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً للتبديل بين واقعين والنمو في الواقع الذي ترغب به لنفسك. لكي تتخيل عمداً وراء واقعك الحالي غير السار، يجب أن نفتح أنفسنا للذهاب من خلال جميع الأمواج، إلى الأعلى، والأسفل، وبحط متعرج، وإلى جميع الأنحاء.

في بعض الأيام، قد نرغب بتفادي أدمغتنا. وفي أيام أخرى قد نرغب في لكم الجدار. هذه المشاعر جميلة، ومهمة، وضرورية لأنها تعيد تعبير طاقتنا لتناسب مع دور جديد. علينا أن نشعر بالألم من أجل شفاء الألم. إن عملية التخلص من القصص الضارة والصدمات السابقة لا تنطوي فقط على الجلوس مع القصة القديمة، ولكنها تنطوي أيضاً على قبولها بشكل كامل. يمكننا بذلك التخلي عن تعلقنا بمن كنا سابقاً.

فكر في الأمر كما كنت تعتقد وأنت صغير أن هناك وحوشاً تعيش تحت السرير. كانت تلك قصة مخيفة أخبرتها لنفسك بسبب الخوف؛ الخوف من المجهول. عندما كان والديك يدخلان الغرفة، كنت تكرر القصة. ربما بدت حقيقية جداً، وبطريقة ما، كانت كذلك. كان واقعك الذي كنت قد خلقتة لنفسك باستخدام تخيلك الواسعة، ولكن بمجرد أن يشعل والديك الأنوار، تحققت وأدركت أن ذلك كان مجرد خدعة من العقل.

يمكننا إقناع عقولنا بأي شيء نريده. وبالرغم من أنه لا يمكننا أبداً القضاء على كل الألم من الماضي، لكن من الممكن أن نواجه مخاوفنا ونختار أن نصبح أقوى بواسطة قصصنا. وفي النهاية لن تكون الأسباب نفسها مخيفة كما كانت قبلاً.

الحفاظ على الحوار اليومي

ككاتبة قصصية، يمكنني التحدث في ذهني مع الشخصيات التي أخلقها طوال اليوم؛ أثناء الجري، وأثناء تنظيف أسناني، وغسل وجهي...، وأكون مشغولة مع جوقة الأصوات هذه.

يمكننا القيام بالأمر نفسه مع أنفسنا كلما عاد السرد المبني على الخوف إلى أذهاننا، ربما قد يكون من المفيد أن نعطي هذا الصوت اسماً. تحدث مع هذه الشخصية طوال اليوم، بينما تقوم بمهامك اليومية، وتعامل بهدوء مع أي موقف يسبب لك التوتر.

تصبح هذه الممارسة لعبة عقلية تتواصل فيها مع نفسك في جميع الأوقات. في البداية قد لا يكون هذا مريحاً، ولكنك ستتمكن مع الوقت من طرد التشويش والاستمرار في لعب قصة مختلفة في عقلك.

لتخيل أنك منشغل مع شخص يريد عقلك تخريبه. تصور هذه المحادثة.

الراوي المخيف: إنه مثل البقية، لن ينجح ذلك أبداً.

التخيل المتعمد: لماذا؟ ما الذي جرى؟ ما هي القصة؟

الراوي المخيف: حسناً، لا شيء بعد. لكن لن يحدث شيء. انظر إلى ما

حدث من قبل.

التخيل المتعمد: ما هي الطرق الأخرى لتخيل الموقف؟ ما الذي تأمل أن

يحدث؟ ما هي أفضل نتيجة؟

انخرط في الحوار مع كلتا الشخصيتين كلما مررت باختيار أو كلما دب

فيك الخوف - وهذا سيحدث. بما أن الخوف سيطفو على السطح، فهذا لا

يعني أنه يجب عليك التصرف بناءً على الخوف، تحدث معه، وشاهد كيف يمكن

تغيير الاتجاه. بسرعة.

التخيل المتعمد والاضطرابات

1. من القلم إلى الورق: فكّر في وقت أثر فيك شيء ما بشكل عميق،

واكتب كامل السرد لما حدث لك بالتفصيل كما يمكنك أن تتذكره.

في بعض الأحيان قبل أن تتمكن من تخيل نتيجة مختلفة بنجاح، نحن

بحاجة أولاً إلى تخلص أنفسنا من التجربة. اشعر بها أثناء الكتابة. تخيل

القصة تترك جسمك. الآن، اسمح لنفسك بإعادة كتابة السرد مع

النتيجة التي تجلب لك الفرح. ما هي الطرق الأخرى للتفكير في هذا

الموقف؟ هل تعلمت منها شيئاً؟ هل هناك طريقة لتحويل هذا الألم إلى شيء قوي؟

2. فترة الاحتضان: عندما تجد نفسك تعود مرة أخرى إلى السرد الضار، ذكر نفسك مرة أخرى بالقصة. ربما يساعد في حالتك أن تعيد كتابة القصة فعلياً كل يوم، وبينما تواصل ذلك، قد تكشف أحاسيس جديدة أو أفكار متعلقة بالسرد عن نفسها لك. اسمح لنفسك أن تشعر بحرية في القصة.

3. العمل الملهم: كيف يمكنك اتخاذ الإجراءات اللازمة لسردك الجديد اليوم. من الممكن أن يكون شيئاً صغيراً - كأن تقوم بمكالمة هاتفية، أو أن ترسل بريداً إلكترونياً، أو تسمع أغنية.


4. سلوك حفلة البيتزا: كيف يمكنك الانخراط في شيء يجلب لك الفرح؟ في كثير من الأحيان، بعد تجربة مؤلمة أو صعبة، يبدو الأمر وكأنك لن تشعر بأي مشاعر إيجابية مرة أخرى. اسمح لنفسك بالجلوس مع الطيف الكامل من مشاعرك، لكن حاول أن تجد طريقة واحدة صغيرة للاتصال بشعور سلوك حفلة البيتزا، ربما يكون ذلك أن تأخذ حماماً، أن تذهب للمشي، أو تشتري لنفسك حلوى صغيرة.

تزييف في المنح

فَكَرَّ فِي قِصَّةِ تَجَرُّبِهَا نَفْسَكَ دَائِماً، وَقَدْ سَبَّبَتْ لَكَ الْكَلَمُ أَوْ الْإِنْزِعَاجُ فِي الْمَاضِي. إِذَا كُنْتَ لَا تَسْتَطِيعُ التَّفَكُّيرَ فِي أَيِّ شَيْءٍ، اسْأَلْ صَدِيقاً أَوْ أَحَدَ أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ أَوْ انْتَبِهْ إِلَى مَا سَيَحْدُثُ خِلَالَ يَوْمِكَ. اكْتُبِ الْقِصَّةَ الْكَامِلَةَ بِدُونِ أَنْ تَحْذِفَ مِنْهَا شَيْئاً. أَقْرَأِ الْقِصَّةَ عِدَّةَ مَرَّاتٍ كَمَا تَرِيدُ. أَعْطِ لِنَفْسِكَ الْإِذْنَ أَنْ تَرَى وَتَشْعُرَ وَتَقْبَلَ الْقِصَّةَ دُونَ خَجَلٍ. عِنْدَمَا تَكُونُ مُسْتَعِداً لِإِطْلَاقِهَا، اذْفَنْهَا فِي قَاعَةِ شَجَرَةٍ تَفْضِلُهَا، تَخَيَّلْ أَنَّهُ يَنْتَمِي لِإِطْلَاقِهَا فِي الْأَرْضِ.

جذبات

أعد كتابة صدمتك من منظور شخصيتك التلفزيونية أو بطل فيلم أو موسيقي تفضله. ماذا ستقول تلك الشخصية عما تمر به؟



المكتبات

www.Maktabah.Net

وسائل الإعلام

هل مر أي شخص في الأفلام أو التلفزيون بموقف تكافح أنت من أجل أن تنتظر إليه من خلال عدسة أكثر شعرية؟ شاهد الأفلام والبرامج، ماذا حدث للشخصية؟ كيف نمّت؟ وماذا تعلمت؟

الجوار

اختر شخصية أخرى، وهمية أو حقيقية. تخيل الآن أنك تجري محادثة مع هذا الشخص طوال اليوم، كيف سيوجهك؟ ماذا سيقول لك عن سلوكياتك؟

تمیمة الحظ السعيد

اشترى شيئاً جديداً، واكتب قصة جديدة عنه. تخيل أنك إذا كنت تحمل هذا الشيء معك طوال اليوم، فستحقق القصة الجديدة المحسنة. اكتب عن تجاربك مع هذا الشيء. هل لاحظت تغييراً؟



ما هو عنوان كتاب حياتك كما تراه الآن؟ ماذا ستكون فصوله؟



المكتبة

www.Maktabah.Net

رجلة خربشة

استمع إلى أغنية شافية بالنسبة إليك.. خربش وارسم بحرية كل شيء تفكر فيه عندما تسمع كلمة "إطلاق".



المكتبة نت

مكتبة إلكترونية في الزمان مكانة

www.Maktabah.Net

المحضر

ما الذي يعطي حياتك معنى وهدف؟



المكتبة نت

أفضل طريق في الزمان كتبت

www.Maktabah.Net

الخاتمة

غراند رايبندز، ميشيغان، 2018

قالت روز، وهي معالجة حدسية تعيش قرب منزل والدي: "ابق عينيك مغمضتين وعقلك مفتوحاً".

وضعت روز آلة تشبه الصنج على طول جسمي. ثم أخذت شهيقاً: "نحن ندخل البعد العاشر، هل تستطيعين رؤية وحيد القرن خاصتك يا أندريا؟ إنه هنا. وهو جاهز للقائك". أغمضت عيني، لم أتوقع أن تتضمن الحادثة البعد العاشر أو حيوانات وحيد القرن.

سألني روز: "قولي لي ما اسمه، هل يمكنك أن تريه؟ مدي يدك والمسيه؟ كيف يبدو؟".

بعد انفصالي الأخير، كان من الصعب بالنسبة إليّ الوصول إلى هذه المساحات الخيالية التي كان الوصول إليها في الماضي سهلاً. إن رحلتي الأخيرة إلى أوستن أصبحت فوضي بسرعة. في غضون أشهر، لم أعرف إن كان الوضع - المكان، الرجل - مناسباً لي. بعد ذلك عدت إلى ميشيغان، ووضعت كل طاقتي في هذا الكتاب المقترح. كان المسار غير معروف، ولكنني شعرت بأنه المسار الصحيح بشكل حدسي.

لقد نجح ذلك. لقد باع وکیل أعمالی المشروع إلى ناشر أحلامي. لكن هذه كانت الخطوة الأولى فقط. الآن واجهت مشاكل جديدة: الشك الذاتي وانعدام الأمن. أنا لم أكتب كتاباً من قبل.

ولم أعرف كيف أبحر في هذا الفصل الجديد من حياتي. كنت منفتحة على أي نوع من المعلومات التي قد تأتي من جلستي مع روز.

"أخبريني باسم وحيد القرن. هل أخبرك باسمه؟"
ضغطت عيني. وقلت أخيراً: "أورورا".

"أورورا الآن معك كل يوم. إن طاقتك يُعاد تعييرها بحسب مهمتك الجديدة. إن هذا وقت مثيرٌ للغاية بالنسبة إليك. أنت موهبة لخلق المستقبل باستخدام عينيك والنجوم في السماء".

قلت: "أنا أحب ذلك". وعاد عقلي مرة أخرى على الفور إلى دماغ كتابة الخيال. "شخصية تستخدم عينيها والنجوم في السماء لخلق المستقبل. سأسرق هذا لأستخدمه في أحد كتب الشباب يوماً ما".

هزت رóz رأسيها. لم أعلم عندها أن هذا التصريح الذي يصعب تصديقه سيجد طريقه إلى كبسي غير الخيالية أو أن الشخصية التي كنت أتخيلها ستصبح أنا. إن تجربتي مع رóz أكدت لي مدى قوة الخيال. لا يهم أين نحن في الحياة، فنحن دائماً يمكننا الوصول إليها. يمكننا اختيار البقاء منفتحين على العالم من حولنا والعثور على الشجاعة لإعادة كتابة أنفسنا مرة تلو الأخرى.

الآن وبعد الانتهاء من هذا الكتاب، لست متأكدة بالضبط إلى أين سيأخذني تخيلي المتعمد التالي.

ربما سأدرس قصص الشباب في برنامج دراسة في.
ربما سأجول في القلاع الألمانية للقيام بالبحث الإبداعي مع صديقي الذي انتقل مؤخراً إلى أوروبا.

ربما سأقع في الحب، وأتخلى عن نمط حياة العزوبة إلى الأبد.
كل ما أعرفه بالتأكيد هو أنه من الممتع تخيل الاحتمالات.

في غضون ذلك، أأمل أن لا تتوقف أنت أبداً عن التخيل لنفسك. أأمل أن تتوقع حدوث أشياء عظيمة لك في أي لحظة. أأمل أن تدع نفسك لتكون ضعيفاً، صادقاً، وحقيقياً. أأمل أن تسمح لغربتك بالتألق. أأمل أن تذكر أن تلعب. أأمل أن تصبح كل أحلامك حقيقة وأن تتحقق أعظم تمنياتك.

كما يقول أحد معلمي الكونداليني: "امشِ كما لو أنك تقوم بملء الفراغ. أحلم حلمك وامشِ وفقه. نحن نعلم ماذا نريد. وننتقي توقعاتنا. لذلك توقع

الأفضل". لا تتبع مقولة "لا ترفع سقف توقعاتك، بل ارفع توقعاتك عالياً. إذا كنت لا تريد أن تصاب بخيبة أمل، فلا تفعل ذلك، بل تصرف بطريقة مختلفة. الآن اذهب لتكون أنت وليس أحداً آخر".

إنه على حق. إن كل شيء ممكن. ومن الممكن أن يحدث أي شيء. شكراً جزيلاً لأنك لعبت معي في هذه الصفحات.

مع الحب،
آندي



المكتبة نت

خير جليس في الزمان كتاب

www.Maktbah.Net



المكتبة نت

خير جليس في الزمان كتاب

www.Maktbah.Net

«الخيال يغيّر كل شيء» دليل لزراعة وتوجيه قوة خيالنا في المنزل، في العمل، في الحب، الصداقات، الصحة، وأكثر من ذلك.

يساعد الكتاب القارئ على تسخير قوة الخيال التحويلية باستخدام السرد الشخصي، والبحث العلمي، والتمارين العملية حيث تقدّم المؤلفة أندريا كاسبرزاك مفهوم «التخيل المتعمد»، الذي يستلزم قضاء بعض الوقت لقطع الاتصال وأحلام اليقظة، وتسجيل الملاحظات لتتبع أحلام اليوم، وتحويلها إلى نوايا لتحقيق أهدافنا.

تعتمد المؤلفة على تجاربها الخاصة، ونظرية الجذب، وأبحاث النية لتأمين خطوات عملية للحد من الحديث عن النفس، ومن الروايات التي لا تفي بالغرض، ومن الدورة الرقمية التي لا نهاية لها والتي تستهلك انتباهنا. في النهاية، يعدّ «التخيل المتعمد» بأن يؤدي إلى مزيد من الوضوح حول من نحن وماذا نريد، لنتمكن من التصرف بطرق تتماشى مع هذا الوضوح.

المكتبة نت

خير جليس في الزمان كتاب

www.Maktbah.Net

ISBN: 978-614-01-2867-5



9 786140 128675



جميع كتبنا متوفرة على الإنترنت
في مكتبة نيل وفرات، كوم
www.nwf.com



الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com

